दर्शन भाटिया

सम्पूर्ण
गृह विज्ञान

सुदर्शन भाटिया

गृह वि

आरोग्य नि

वि

प्रत्येक भारतीय गृहिणी को
घर-परिवार को सुव्यवस्थित
रखने की आशा में

अनुक्रम

क्रमांक	विषय	पृष्ठ

माता-पिता द्वारा बच्चे की देखभाल-1

माता-पिता को अपने बच्चे की देखभाल के लिए उसके निम्नलिखित विकास ध्यान में रखने होते हैं—

1. शारीरिक विकास
2. मानसिक विकास
3. भावात्मक विकास
4. सामाजिक विकास।

जैसे ही बच्चा इस दुनिया में आता है, उसके शरीर के विभिन्न विकास आरम्भ हो जाते हैं। आरम्भ में ये विकास तीव्र गति से होते हैं। मगर जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है, विकासों की गति धीमी होने लगती है।

जहाँ तक शारीरिक विकास की बात है, मनुष्य की आयु को ध्यान में रखते हुए इसे शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था में बाँट सकते हैं। इसके लिए क्रमशः दो वर्ष तक, बारह वर्ष तक, अठारह वर्ष तक, पचास वर्ष तक तथा इससे आगे की आयु को इन वर्गों में गिना जाता है। दूसरे शब्दों में मान लो शैशवावस्था को लें तो यह जन्म से दो वर्ष तक, या फिर मान लो युवावस्था को लें तो यह अठारह से पच्चीस वर्ष तक मानी जाती है। इसी प्रकार अलग-अलग अवस्थाओं के लिए आयु ऊपर दर्शा दी गई है।

शरीर का विकास या फिर शरीर के विभिन्न अंगों का विकास हर आयु मे एक जैसा नहीं होता। शरीर के सभी अंग बढ़ते रहते हैं जबकि सिर का आकार कम गति से बढ़ता है। इसका अनुपात ऊँचाई से मेल नहीं खाता। प्रकृति ने शरीर की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए अलग-अलग अंगों के विकास की मात्रा अलग-अलग निर्धारित कर रखी है।

आरम्भ से बच्चा अपने लिए कुछ नहीं कर पाता। माता-पिता ही उसके लिए सब कुछ होते हैं। उन्हें ही बच्चे की हर जरूरत का ध्यान रखना होता है, तभी बच्चे के शरीर का ठीक से विकास हो सकता है। जिन पर बच्चा आश्रित है, उन्हें अपने कार्य को दक्षता से करना चाहिए

अच्छा नागरिक होना—यह भी मानना होगा कि बच्चे के सभी विकास एक

साथ चलते है कोइ अधिक तो कोई कम मगर इनका आधार बचपन ही है किसी भी विकास की अनदेखी कर देना, बच्चे के सम्पूर्ण विकास में रुकावट डालना होता है। हमें ऐसी भूल कभी नहीं करनी चाहिए। हमें सतर्क रहना जरूरी है, तभी बच्चे का विकास बढ़िया हो सकेगा तथा वह एक अच्छा नागरिक बन पाएगा। बच्चे की देखभाल करने वाले, उसके साथ रहने वाले, उसके सम्पर्कों मे आने वाले ही उसके भावी जीवन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

सर्वांगीण विकास--बच्चे को अच्छा वातावरण, अच्छी देखभाल, अच्छा भोजन, अच्छी शिक्षा तथा अच्छा आचरण मिलेगा तो वह अच्छा आदमी तैयार होगा। जहाँ और जितनी कमी रह जाएगी, उसका भविष्य भी उतनी ही कमी वाला होगा। उसका जीवन उसी के अनुरूप तैयार होगा, जैसा वातावरण उसके माता-पिता उसे दे पाएँगे।

यदि बच्चे की देखरेख में सावधानी नहीं बरती जाएगी, तो समझ लें कि उसका जीवन उज्ज्वल नहीं हो पाएगा। और जो भी कमी रह जाएगी, वह सदा अखरती रहेगी। अतः जन्म से लेकर युवा होते तक माता-पिता अपनी जिम्मेदारी से मुँह न मोड़ें तथा अपने कर्तव्य को ठीक प्रकार से निभाते चलें। बालक का व्यक्तित्व सन्तुलित हो, यह अभिभावकों की जिम्मेदारी है।

शारीरिक तथा बौद्धिक विकास--बच्चे की ठीक देखरेख होने से, आयु के अनुसार खान-पान देने से बच्चे के शरीर में विकास तो होगा ही, साथ-ही-साथ उसमें बौद्धिक विकास भी होता जाएगा। वह माता-पिता, भाई-बहन, नोकर सबको पहचानने लगेगा। अपने मन के भावों को दर्शाने लगेगा। रोना, हँसना, मुसकराना, चीजों को माँगना, पकड़ना, पलटना, आगे को खिसकना, घुटनों के बल चलना सीखने लगेगा। धीरे-धीरे वह संकेतों को तो समझेगा ही, अपने भावों को अभिव्यक्त करना भी सीख जाएगा। यही बच्चे का शारीरिक तथा बौद्धिक विकास है।

अनुकरण की आदत--जैसा बड़े करते हैं, वैसा ही बच्चा भी सीखने लगता है। दादा खाँसेंगे तो पोता भी खाँसने लगेगा। दादी झुककर चलेगी तो बच्चा भी झुककर चलने लगेगा, भले ही कुछ देर के लिए। नकल करने की इच्छा से। माँ आटा गूँथेगी तो बेटी भी वैसा ही करना चाहेगी। देखकर बेलने से रोटी बेलना चाहेगी। मतलब यह कि बच्चा बड़ों का अनुकरण करने का आदी होता है। यह बात स्वाभाविक ही है। अतः हम क्यों न अच्छा आचरण रखें ताकि बच्चे भी अच्छी आदतें सीखें। माता-पिता यह कभी न समझें कि बच्चा नादान है, अतः इसके सामने जो मन में आए, वह कर लें। बच्चे के कच्चे मस्तिष्क पर आपकी हरकतें पक्की छाप छोड़ जाएँगी। इसलिए वही नक्शा पेश करें, जैसा आप बाद में देखना पसन्द करेंगी।

ी अच्छी हरकतें आपके बच्चे में अच्छी आदतें रोपित कर देंगी। यही
.। बालक की सीखने की प्रक्रिया को ध्यान में रखकर ही उसे अच्छा
ाने का प्रयत्न किया जा सकता है। यदि हमारा व्यवहार अच्छा है तो
व्यवहार भी अच्छा ही होगा यह निश्चित जान लें।

ावश्यकताओं का वर्गीकरण

तो अब कोई सन्देह नहीं रहा कि बच्चा अपने माता-पिता तथ
पर पूरी तरह निर्भर रहता है। यदि वे अनदेखी कर देंगे तो बच्च
लुढक जाएगा, बिगड़ जाएगा, असन्तुलित रह जाएगा। उसका विकास
नहीं, होगा भी तो अपूर्ण होगा। अतः आप पर निर्भर रहने वाले बच्चे
ा ध्यान दें। यदि आप उसके जन्मदाता हैं तो आप ही उसका सहार
के जीवन को बनाने वाले भी साबित हो सकते हैं।

.रीरिक आवश्यकताएँ–दूध, भोजन, स्नान, नींद, मालिश, व्यायाम
मे सहायता, स्वच्छता, सर्दी, गर्मी, धूप, वर्षा से बचाव, बाहरी सुरक्षा

2 भावात्मक आवश्यकताए बच्चे को भावात्मक सुरक्षा मिले बच्चे के साथ प्यार, लाड़, अनुराग, सम्बद्ध होना, उसे ज्ञान की बातें सिखाना तथा उसके मन मे उठी जिज्ञासा को शान्त करना।

3. सामाजिक आवश्यकताएँ—बच्चे को अच्छा परिवार मिले। परिवार के सदस्य उसे अपना अभिन्न अंग बनाकर रखें। उसे खेलने के लिए हमउम्र मित्र मिलें। उसको माता-पिता के अतिरिक्त बहन-भाई, मौसी, चाची-चाचा सबका प्यार मिलता रहना चाहिए। उसके सम्बन्धों में कमी न आने पाए।

4. भौतिक आवश्यकताएँ—माता-पिता तथा अभिभावक जहाँ बच्चे की शारीरिक, भावात्मक तथा सामाजिक आवश्यकताएँ पूरी करते हैं, वहीं उन्हें बच्चे की भौतिक आवश्यकताओं का भी ध्यान रखना चाहिए। इसमें बच्चे को खेलने का माहौल देना, उसे तरह-तरह के (आयु के अनुसार) खिलौने प्राप्त करवाना भी तो माता-पिता का ही दायित्व है।

शारीरिक आवश्यकताओं पर विचार

आइए, बच्चे की शारीरिक आवश्यकताओं पर थोड़ा विचार कर लें। एक के बाद एक आवश्यकता पर बारी-बारी से।

आहार-भोजन आदि—गर्भ में पल रहा बच्चा माँ की खुराक से ही अपने आहार की आवश्यकता पूरी करता है। इसके लिए माँ को भी नहीं पता लगता कि प्रकृति इस कार्य को कैसे पूरा किया करती है। यह तो स्वतः होता रहता है। हाँ, गर्भवती माँ अपने लिए अच्छा सन्तुलित भोजन लेती रहे ताकि उसकी अपनी आवश्यकता के साथ गर्भस्थ बच्चे का पोषण भी होता रहे।

बच्चा रोकर अपने शरीर की आवश्यकता, भूख का संकेत करता है। फिर भी माँ को बच्चे के रोने की प्रतीक्षा न कर, निश्चित समय पर दूध पिलाना चाहिए। आयु के अनुसार सेरेलैक आदि भी देना चाहिए। फलों का थोड़ा रस, एकाध सन्तरे की फाड़ी का रस, सेब के टुकड़े का रस, दूध में फेंटकर केला आदि देते रहें। डॉक्टर की, घर में बड़ों की सलाह को ध्यान में रखें। बच्चा माँगने की अवस्था में हो या नहीं, अभिभावकों को स्वयं ध्यान रखना चाहिए।

भोजन शरीर के लिए—(1) शारीरिक विकास देता है, (2) रोगों से शरीर को बचाने की क्षमता प्रदान करता है, (3) जरूरी ऊर्जा भी देता है।

मांसपेशियों का बनना, हड्डियों का बनना, शरीर के अन्य अंगों का निर्माण और विकास इसी आहार से होता है। ऊर्जा शरीर में रक्त-संचार बनाए रखने मे सहायक होती है। सर्दी आदि से भी बचाव करती है।

शरीर को बनाने के लिए पौष्टिक तत्त्वों की आवश्यकता होती है। छोटे

बच्चो के लिए कम, बड़े बच्चो के लिए अधिक। प्रोटीन, कैल्शियम से भरपूर भोजन उसे मिलना ही चाहिए। दूध तो बच्चों के लिए अति उत्तम आहार है। दूध से बने खाद्य पदार्थ भी बच्चों को दिए जाते हैं।

रोगों का प्रतिरोध करना जरूरी है। बच्चों में यह शक्ति काफी कम होती है। इस क्षमता को बनाने के लिए हरी सब्जियों का रस, फल, हरी सब्जियाँ काफी मात्रा में दें। इनसे बच्चा विटामिन व खनिज पदार्थ पा सकेगा। रोगों से लड़ने योग्य हो जाएगा।

बाजार में मिलने वाले चॉकलेट, टॉफी, मीठी गोलियाँ, वैफर्स, जैम्ज, लॉली पॉप आदि बच्चों को मत दें। ये मीठे व्यंजन तथा अन्य वसायुक्त पदार्थ बच्चो के लिए ठीक नहीं होते।

बच्चों के भोजन के लिए कुछ सावधानियाँ

1. बच्चों का खाना बनाने के लिए पूरी सफाई का ध्यान रखें। न तो हाथ मैले हों, न ही बर्तन गन्दे होने चाहिए।
2. जैसा भोजन पहले देते हैं, उसमें तीव्रता से परिवर्तन न करें। जब भी ऐसा करना हो, धीरे-धीरे करें।
3. माता-पिता इस बात को ठीक से जान लें कि बच्चों में संक्रमण जल्दी हो जाता है। अतः इसे स्वच्छता के साथ काबू में लाया जा सकता है। बचा जा सकता है।
4. बासी भोजन बच्चों को जल्दी बीमार कर देता है। उन्हें उल्टियाँ भी लग सकती हैं। अतः ताजा भोजन ही करवाएँ।
5. बच्चों को भारी भोजन मत दें। इसे पचाना आसान नहीं होता।
6. बच्चे को ठूँस-ठूँसकर न खिलाएँ। थोड़ा ही खाने को दें। जब दोबारा भूख लगे तो फिर से खिलाया जा सकता है।
7. बच्चों का भोजन सन्तुलित तथा हल्का होना चाहिए।
8. बच्चे के शरीर के लिए जो-जो पोषक तत्त्व चाहिए, इसे नियमित देते रहे, मगर उचित मात्रा में हो।
9. अपने बच्चों के लिए भोजन पकाते समय ध्यान रखें कि यह सादे तरीके से हो। इसमें अधिक घी, तेल, मसाले मत डालें। इसे अधिक देर तक फ्राई भी न करें। तला हुआ भोजन बच्चे की पाचन-शक्ति को बिगाड सकता है।
10. अधिक मिर्च-मसालों में बना भोजन बच्चे को मत दें। हल्का नमक, हल्की काली मिर्च या फिर हल्का जीरा ठीक रहता है।

11 प्लेट मे, थाली मे भोजन कुछ यो परोसे कि बच्चे के मन मे आकर्षण पैदा हो। उसे मजबूर न करना पड़े। वह खुशी-खुशी भोजन कर ले।
12. बच्चे का भोजन उसके लिए रुचिकर हो। कड़वा, कसैला, तीखा न हो।
13. भोजन ऐसा हो, जो बच्चे के मन को भाए तथा उसके शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं को पूरा करे।
14. बच्चे की भूख बढ़ाने वाला, शीघ्र पच सकने वाला भोजन ही बच्चे को दें।
15. बच्चे को मारकर, डाँटकर, दबकाकर भोजन करने को मजबूर न करें। उसे प्यारपूर्वक भोजन करने को कहें।
16. बच्चा जहाँ बैठकर भोजन करे, वह माहौल भी अच्छा हो। बच्चा बैठने में भी आनन्द महसूस करे। भोजन खुशी-खुशी कर सके। इसे बोझ न समझे। भोजन में उसकी रुचि बनी रहे।

यदि हम ऊपर दी कुछ बातों की ओर ध्यान रखेंगे तो हम बच्चे का पालन-पोषण अच्छे तरीके से कर पाएँगे। बच्चे का शारीरिक विकास खूब बढ़िया होगा।

बच्चे का पहनावा–वस्त्र आदि

- बच्चे को ज्यादा तंग वस्त्र मत पहनाएँ, नहीं तो उसके शरीर का विकास रुक जाएगा।
- तंग वस्त्रों के कारण बच्चे के शरीर का रक्त-संचार रुक जाता है। उसके शरीर में अवरुद्धता आती है।
- कपड़ों से शरीर ढँका जाता है, जिससे गर्मी, सर्दी से भी बचा जा सकता है।
- साफ-सुथरे कपड़े पहनाकर आप बच्चे के स्वास्थ्य में वृद्धि कर सकते हैं।
- बच्चे को देखते ही बनेगा। बच्चा अच्छा लगेगा। उससे बात करना, उसे उठाना ठीक लगेगा।
- बच्चे के शरीर पर अधिक कपड़े मत लादें। बच्चे को केवल उतने वस्त्र पहनाएँ, जितने जरूरी हों।
- बच्चे के वस्त्र ऐसे हों कि बच्चे को हिलने-डुलने, सोने, खेलने में कोई दिक्कत न आए। वह सुगमता महसूस करे। कम्फर्टेबल महसूस हो।
- गर्मियों में बच्चे को हल्के रंग वाले कपड़े पहनाएँ।
- सूती कपडे बहुत ठीक रहते हैं।

- हाँ, रूबिया, वायल, मलमल, मिल का बना सूती कपड़ा बच्चों के लिए अच्छा रहता है।
- सर्दी के मौसम में मोटा कपड़ा, ऊनी कपड़ा, गहरे रंगों वाला कपड़ा ठीक रहता है।
- सर्दियों में ऊनी कपड़े अच्छे रहते हैं। बच्चे के शरीर को सर्दी लगने का मौका न दें।
- बच्चे के पाँव में मोजे (जुराबें), सिर पर टोपी पहनाएँ। सर्दी से बचाव जरूरी है।
- बच्चों के शरीर का विकास तेजी से होता है। कपड़े जल्दी छोटे पड सकते हैं अतः अधिक कपड़े बनवाना ठीक नहीं रहता। कोशिश हो कि उतने ही कपड़े बनवाएँ जितने जरूरी हों।
- बच्चे के माप से थोड़ा बड़ा कपड़ा लें। फोल्ड करके काम चला लें। शीघ्र ही यहे पूरे साइज का हो जाएगा।
- कपड़ा सीते समय इसके अन्दर ऐसी गुंजाइश रखें। ताकि इसकी एक-दो सिलाइयाँ उधेड़कर इसे बड़ा किया जा सके।

यदि हम ऊपर दी हुई कुछ बातों पर ध्यान दें तो हम बच्चों के वस्त्रों की तों को पूरा कर सकते हैं। कपड़ों को बेकार होने से भी बचा सकते हैं। बच्चों र्मी, सर्दी की जरूरतों को भी ठीक से पूरा कर सकते हैं।

की नींद व आराम का ध्यान

- बच्चा डेढ़ महीने तक खूब सोता है। सोता ही रहता है। केवल तीन से छः घण्टों तक पूरे 24 घण्टों में जगा होता है। बाकी नींद में रहता है।
- बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की नींद घटने लगती है।
- बच्चे के शरीर को काफी आराम चाहिए। यह आराम नींद से पाया जा सकता है।
- बच्चे को साफ बिस्तर पर सुलाएँ।
- बच्चे का बिस्तर आरामदेह हो।
- बच्चे के सोने वाले स्थान पर मक्खी-मच्छर नहीं आने देने चाहिए।
- शोर-शराबा न हो, नहीं तो बच्चा आराम से गहरी नींद सो न सकेगा।
- गीले कपड़े पर, गीले बिस्तर पर बच्चे को न सुलाएँ। जैसे ही बच्चा इसे गीला करे। उसे धीरे-से उठाकर बिस्तर बदल दें।
- बच्चे का पाजामा गीला न रहने दें।

माता-पिता द्वारा बच्चे की देखभाल-2

लिश तथा व्यायाम

- बच्चे की नियमित मालिश करें। ताकि उसके शरीर का ठीक से विकास हो सके।
- कभी तेल से तो किसी दिन घी से मालिश करें।
- मालिश को धूप में करना ज्यादा ठीक रहता है।
- छोटा बच्चा अपना व्यायाम स्वयं कर लेता है। हाथ-पाँव मारता रहता है। इसी से उसकी जरूरत पूरी हो जाती है।
- जब बच्चा भागने लायक होता है तो वह दौड़कर, भागकर अपनी व्यायाम की आवश्यकता पूरी कर लेता है।
- साथी बच्चों के साथ खेलने से भी उसकी व्यायाम की जरूरतें पूरी हो जाती हैं।
- बच्चा जब स्कूल जाने योग्य हो जाता है तो स्कूल की पी.टी., स्कूल की गेम्स आदि से वह व्यायाम कर लेता है।
- आधी छुट्टी में भी बच्चे भाग-दौड़, खेलकर काफी व्यायाम कर लेते है।
- बच्चे के लिए जहाँ पढ़ाई जरूरी है, आहार जरूरी है, वहाँ खेलना भी उतना ही जरूरी है। माता-पिता को चाहिए कि इस ओर से आँख मत मूँदें।
- कुल मिलाकर, चौबीस घण्टों में बच्चा दो से तीन घण्टे जरूर खेल सके। ऐसा सुनिश्चित करना माता-पिता का काम है।
- बच्चे के शरीर का विकास ठीक ढंग से हो, इसके लिए व्यायाम अति आवश्यक है, माता-पिता तथा अभिभावक इस बात को ठीक से समझ लें।

च्चे के शरीर की बाह्य तथा आन्तरिक सुरक्षा

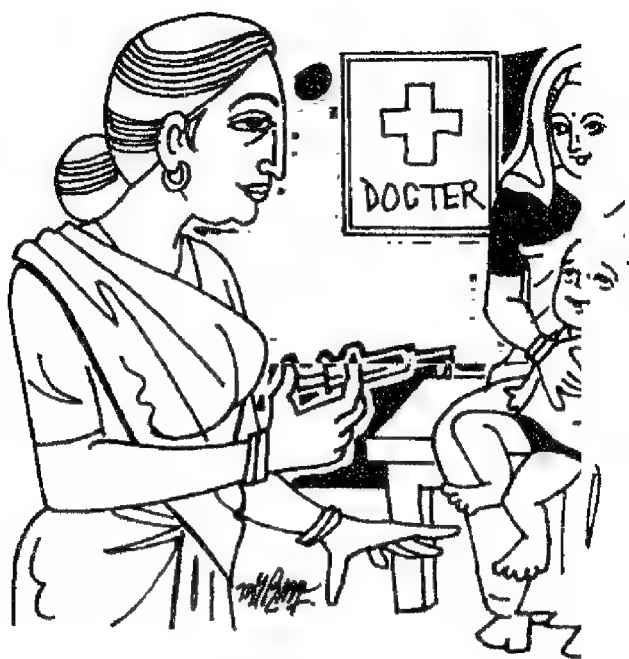
- छोटा बच्चा शीघ्र ही रोगों का शिकार हो सकता है।
- बच्चे को संक्रमण होना आसान बात है। जो खतरा है उसके लिए।

- नवजात शिशु में रोगों का प्रतिरोध करने की क्षमता बेहद कम होती है। अतः माँ-बाप सतर्क रहें।
- यदि बच्चे को ठीक से नहला-धुलाकर, गन्दगी से दूर रखकर, उसे साफ-सुथरा रखा जाए तो संक्रमण की शिकायत नहीं हो सकती।
- बच्चे का नाक-मुँह साफ रखना, उसे मिट्टी में न खेलने देना, उसके नाखून साफ रखना, नाखून काटते रहना जरूरी है।
- बच्चे का तौलिया साफ हो तथा इसे दूसरे लोग प्रयोग में न लाएँ।
- बच्चे का साबुन, कंघा भी अलग हों।
- जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड बनवाकर, बच्चे को रोगमुक्त रखने के लिए सरकार की टीकाकरण नीति का अवश्य पालन करें। इससे वह नीरोग रखा जा सकता है।
- यदि कभी, किसी कारण से कोई टीका छूट गया है, तो इसे डॉक्टर से मत छिपाएँ। उसकी सलाह के अनुसार चलें।
- सरकार ने रोग प्रतिरोधक टीकों की घोषणा कर रखी है। इसी के अनुसार चलें। इसका पालन करें।

करण

नई-नई माताओं की सूचना के लिए टीकाकरण नीति कुछ इस प्रकार है, जो के लिए आवश्यक है—

1. बी.सी.जी. का टीका — एक महीने के अन्दर
2. डी.पी.टी का पहला टीका — डेढ़ महीने का होने पर
3. पोलियो की पहली खुराक — बच्चे की डेढ़ महीने की उम्र में
4 डी.पी.टी का दूसरा टीका — ढाई महीने की उम्र में
5. पोलियो की दूसरी खुराक — ढाई महीने की उम्र में
6 डी.पी.टी. का तीसरा टीका — साढ़े तीन महीने की उम्र में
7 पोलियो की तीसरी खुराक — साढ़े तीन महीने की उम्र में
8. खसरे का टीका — नौ महीने की उम्र में
9 डी.पी.टी का बूस्टर टीका — डेढ़ वर्ष से दो वर्ष की आयु मे
.0 पोलियो की बूस्टर खुराक — डेढ़ वर्ष से दो वर्ष की आयु मे।

आजकल सरकार इन टीकों के नियमित लगाने पर जोर देती है। सरकारी तालों में बच्चे के पैदा होने से ही कार्ड बना दिया जाता है। जच्चा को तथा अभिभावकों को इस विषय में समझा दिया जाता है कार्ड पर भी इसे त किया जाता है अनेक स्थानों पर विशेषकर परिवार हेत

चिकित्सालय में बड़े-बड़े बोर्ड भी लगा दिए गए हैं। अपने बच्चे
उसके शरीर का ध्यान रखते हुए हमें बिलकुल भी लापरवाही नही
पूरी सावधानी से काम लेना चाहिए ताकि बच्चा स्वस्थ, रोगरहित
अपग भी न हो जाए। स्पष्ट कहें तो यह दायित्व सीधे माता-पित

बच्चे की भावात्मक आवश्यकताएँ तथा उनको पूरा करना

माता-पिता का कर्तव्य है कि वे बच्चे के सन्तुलित विका
इसके लिए उन्हें सावधान रहना होगा। इसके लिए बच्चे के शारी
साथ-साथ भावात्मक विकास पर भी गौर करना जरूरी हो जाता है
विकास उसके भावात्मक विकास पर बहुत हद तक निर्भर करता है
ढीले रह जाते हैं, वे बच्चे के पूर्ण विकास न हो सकने पर, बाद मे प
उन्हें बच्चों के भावात्मक विकास की निम्नलिखित आवश्यकताओ
देना चाहिए ताकि उनका लाड़ला किसी प्रकार की भी अधूरी जिन्द
आइए, जरा जानें इसे।

भावात्मक सुरक्षा—बच्चा अपने माता-पिता की गोदी मे रहकर, उनके कन्धो पर बैठकर, उनकी उँगली पकड़कर अपने आपको सुरक्षित मानता है। उसे लगता है कि उसके सिर पर कोई है। वह अपने आपको भावात्मक रूप से सुरक्षित मानता है। माता-पिता का प्यार, उनका दुलार, परिवार जनों का दिलासा उसे निश्चिन्त कर देता है। माता-पिता, अभिभावक, भाई-बहन जब पूरा अपनत्व जतलाते हैं तो वह अपने मन की हर बात खुलकर कह देता है। घनिष्ठ रिश्तों में और अधिक निकटता का आभास होने लगता है। यही बच्चे के जीवन की सफलता का कारण बनता है।

यहाँ यह कहना अत्यन्त आवश्यक है कि अपनत्व में आकर, भावुक होकर माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को सही रास्ता दिखाएँ। उसकी माँगों में से, उसकी जरूरतों में से केवल वही पूरी करें जो जायज हों, उचित हों तथा जो उसे सजा-सँवार सकें। बिगाड़ें नहीं।

प्यार व अनुराग—बच्चे के मन में हीन भावना न आए। उसमें विश्वास की कमी न हो। उसके व्यक्तित्व में सन्तुलित विकास हो। इसके लिए माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को खूब लाड़ व प्यार दें। उसे मुसकराता देखने के लिए स्वयं भी मुसकराएँ। उसे खुश रखने के लिए प्यार व अनुराग की कमी न आने दें। बच्चा भी आपको प्यार करे, आदर दे, आपके दिखाए मार्ग पर चले, इसके लिए आप उसके व्यवहार पर, चाल-चलन पर, आचरण पर जरूर नजर रखें। माता-पिता सँभलकर चलेंगे तो बच्चा सदा उत्साहित बना रहेगा तथा अपना जीवन सुधारने मे कोई कसर न उठा रखेगा।

बच्चे की स्वतन्त्रता भी बनी रहे—यदि माता-पिता अपने छोटे-से बच्चे के सारे कार्य स्वयं करते हैं, तो यह अच्छी बात है। उनका फर्ज भी है। मगर जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होने लगे, उसे अपने कुछ कार्य, छोटे-मोटे से ही स्वयं करने चाहिए। ऐसे अवसर पर माता-पिता उसे रोकें नहीं। बल्कि उत्साहित करें। हर छोटे कार्य को, जैसे नहाना, बदन पोंछना, कपड़े पहनना, ट्यूब से पेस्ट निकालना, दाँत साफ करना, अपने जूतों को पालिश करना, अपने बस्ते को तैयार करना, बस्ता उठाकर कन्धों तक पहुँचाना, किताबों को ठीक स्थान पर रखना, अपने खिलौनों की सँभाल करना...ये कार्य बच्चा स्वयं करे, बस माता-पिता की एक निगाह उन कार्यों पर बनी रहे। ऐसा करने से बच्चे के विकास में स्वतन्त्रता बनी रहेगी। उसे अपना कार्य स्वयं करने की आदत पालने दें। अन्यथा वह पंगु बना रहेगा।

बच्चा बड़ा होकर भी माता-पिता पर निर्भर न रहे, अपने सभी कार्य स्वय स्वतन्त्रतापूर्वक कर सके, उसके विकास के लिए कोई रुकावट न बने, माता-पिता इस ओर ध्यान देते रहें।

सम्बद्धता की भावना बच्चे को अलग-थलग मत छोड़ दे. उसे अपने आसपास रखकर, छोटे-छोटे कार्यों में उसकी सहायता लें। उससे सलाह-मशविरा करे। उसकी राय के अनुसार कुछ कार्य करें। घर की अन्दर की साज-सज्जा, चीजों को सजाना-सँवारना तथा रखना उसके सामने हो। उसे भी पता चले। वह भी अपना मत व्यक्त कर सके, इससे उसके दिमाग का विकास होगा। उसकी सोच का दायरा बढ़ेगा। वह अपने आपको परिवार का अंग मानेगा। अपने आपको घर के साथ सम्बद्ध मानेगा। इससे उसका उत्साह बढ़ेगा। वह अपने पैरों पर सुगमता से खड़ा हो सकेगा।

घर में किसी का जन्मदिन हो, कोई धार्मिक यज्ञ, पूजा-पाठ हो, छोटा-सा फंक्शन हो, सबमें बच्चे की सम्बद्धता बनाए रखें। उसकी सलाह लें। यदि सलाह ठीक नहीं तो उसे झटकें नहीं। बल्कि उसे समझा दें कि वे उसकी इस बात में क्या कमी महसूस कर रहे हैं। ध्यान रहे कि बच्चा अपने आपको घर से अलग न समझने लगे। वह अपने आपको घर का, परिवार का अभिन्न अंग माने।

अभिज्ञान की इच्छा—बड़ों को तो सीखने की आदत हुआ करती है छोटे भी जो देखते हैं उसे करने-सीखने की इच्छा रखते हैं। वह यह भी चाहता है कि उसके कार्यों की सराहना हो। जो कुछ भी वह करे, परिवार वाले इसे देखें। उसकी सराहना करें। उसको शाबाशी दें। यदि उसकी पीठ थपथपाई जाए तो उसे बेहद खुशी मिलती है। वह आनन्दित हो उठता है। यह स्थिति उसके लिए अच्छी है। उसका उत्साह बढ़ता है। ऐसे में कई बार वह अपनी क्षमता से बड़ा कार्य करने का साहस भी कर लेता है।

जैसे-जैसे वह काम सीखता है, जैसे-जैसे उसकी आयु बढ़ती है, तथा और भी काम सीखने की इच्छा भी बलवती होती जाती है। प्रशंसा पाने का मन करता है। प्रशंसा पाकर उसकी क्षमता भी बढ़ती है। इस प्रकार उसे हर कदम पर सफलता पाने की ललक भी हो उठती है।

जिज्ञासा का बढ़ना—बच्चे के मन में जिज्ञासा पैदा होना स्वाभाविक बात है। जो कुछ भी देखता है, उसे जानने की कोशिश करता है। सामने पड़ी रह वस्तु को छूने का प्रयास करता है। खिलौनों से खेलते हुए, उन्हें खोलकर देखने को लालायित हो उठता है। खोलता है। जोड़ता है। सीखता है। कभी-कभार नहीं जोड पाता तो सहायता माँगता है।

माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के सम्मुख ऐसी कोई चीज न रखें, ऐसा कुछ न लाएँ, जिसके साथ खेलते हुए, जिसे छूते हुए, जिसे खोलते हुए, तोड़ते-फोडते हुए वह किसी विपदा में न फँस जाए। किसी अप्रिय घटना का शिकार न हो जाए। वह अपने शरीर को कोई क्षति न पहुँचा दे। यह दायित्व माता-पिता तथा भाई-

बहनो तथा अभिभावको का है कि वे बच्चे के आसपास रहे तथा उसके साथ कुछ भी गलत न होने दें। आयु के साथ-साथ जानने-सीखने की जिज्ञासा सदा बढ़ती है। इसे शान्त करना भी जरूरी है।

सामाजिक आवश्यकताएँ पूरी करना

सतर्क माता-पिता बच्चे की हर जरूरत का ध्यान रखते हैं। उसे पालने-पोसने तथा अच्छा नागरिक बनाने के लिए उसकी कुछ सामाजिक आवश्यकताएँ भी होती हैं, इन्हें पूरा करने में माता-पिता कभी पीछे न रहें।

बच्चे का समाज–जब बच्चा जन्म लेता है, थोड़ा बड़ा होने लगता है, समाज मे रहकर जीवन बिताता है, तो वह समाज के विषय में कुछ जानता नही। जैसे-जैसे समाज से उसका वास्ता पड़ता है या वास्ता बढ़ता है, वह समाज को नजदीक से जानने-समझने लगता है। वह सामाजिक प्राणियों में रहकर, सामाजिक प्राणी बन जाता है। अब तक वह जान जाता है कि उसके मित्र, उसके सम्बन्धी, उसके भाई-बहन, उसके माता-पिता तथा नजर आने वाले सभी लोग मिलकर समाज बनाते हैं। वह भी इसी समाज का विभिन्न अंग है, ऐसा जान जाता है।

बच्चे की बचपन की बनी प्रवृत्तियाँ जीवन-भर उसका साथ देती है। कभी-कभार वह आवश्यकतानुसार इन्हें बदलने में जरूर कामयाब हो जाता है। मगर पूरी तरह नहीं। आसानी से भी नहीं।

समाज के अनुरूप ढलना–बच्चे का समाज छोटे से बड़ा होता जाता है। कभी केवल परिवार उसका समाज होता है। जैसे-जैसे वह घर से बाहर शिक्षा के लिए, खेल-कूद के लिए, काम के लिए, खरीदारी के लिए निकलता है, उसके समाज में विस्तार आने लगता है। पहले घर में रहकर वह जो सीखता है, उसी को बाहर जाकर व्यवहार में लाता है। सहपाठियों में उसी के अनुसार कार्य करता है। जहाँ उसकी वृत्तियाँ, उसकी मान्यताएँ, उसकी शिक्षा उसे अधूरी लगती हैं, मेल नहीं खातीं, वह इनमें परिवर्तन भी लाता है। इसका अर्थ यह हुआ कि वह अपने आपको समाज का अभिन्न अंग मानकर, उसी के अनुसार चलने लगता है। इस प्रकार उसकी सामाजिक आवश्यकता पूरी हो जाती है और वह स्वयं भी समाज की आवश्यकता के अनुरूप खड़ा होता है।

गुणों का विकास–समाज में रहते हुए बच्चा बहुत कुछ सीखता है। पहले तो वह घर में ही बहुत कुछ सीख लेता है। उसे प्यार मिलता है, वह प्यार बाँटता है। उसे अच्छी सीख दी जाती है, वह इसे अपनाता है। भाई को, बहन को, माता-पिता को कुछ भी करता देखता है तो उसे भी करने लगता है। सीखता है। समझता है। इस प्रकार वह अपने गुणों का विकास करता जाता है।

परिवार मे रहकर वह एक-दूसरे का आदर करना सीखता है, उसमे सम्बद्धता की प्रवृत्ति दिनों-दिन जागृत होती जाती है। सद्भावना के, सहयोग के, अपनत्व के, दुःख-सुख में साथ देने के अनेक गुण उसमें विकसित होते जाते है तथा वह धीरे-धीरे एक पूर्ण सामाजिक प्राणी बन जाता है।

अपनत्व--उसे चोट लगती है तो घर के सदस्य दुखी होते हैं। उसे कही से पारितोषिक मिलता है तो घर के सदस्य उल्लास महसूस करते हैं। अब वह जाना जाता है कि दुःख-सुख सबका साँझा होता है। पहले यह विचार परिवार तथा मित्र गणों तक सीमित रहता है फिर यह पूरे समाज का हिस्सा बन जाता है। बच्चा भी उनमें घुल-मिलकर उन्हीं के अनुरूप रहने लगता है। परिवार वालों से वह खाना, पीना, पहनना, दूसरों से मिलना, अपने त्योहारों को मनाना, मेहमान का स्वागत करना, भिखारी को खाली हाथ नहीं लौटाना आदि सीखता है। घर में आने वाले मेहमान का आयु तथा रिश्ते के अनुसार अभिवादन करना सीख जाता है। यह गुण उसे घर से बाहर भी काम आता है। इस प्रकार वह सारे समाज के साथ अटूट कड़ी बनकर, अपनत्व के भाव पालने लगता है।

दूसरों से व्यवहार करना—घर में रहकर, अपनों से व्यवहार करना वह सीखता है। इसी गुण के कारण वह समाज के विभिन्न अंगों से मिलकर, उनके सम्पर्क मे आकर, उनके साथ तरीके-सलीके से पेश आना सीख जाता है। अपनी कहता है। औरों की सुनता है। अपनी दिक्कतें बताता है। औरों की सुनता है। समाधान भी निकाले जाते हैं। समाज में रहकर, सामाजिक प्राणी बनकर हर उम्र के आदमी के सामने जाने, उनसे बात करने, व्यवहार करने की कला उसे आ जाती है। अपने रीति-रिवाजों को दूसरों पर थोपता नहीं। उनको देखता है, समझता है, सीखता है। अपने धर्म का पालन करते हुए दूसरे के धर्म का आदर करना उसे खूब आ जाता है।

मतलब यह कि बालक अपनी बढ़ती आयु के साथ-साथ निरन्तर कुछ-न-कुछ सीखता ही रहता है। खूब सफल हो सकता है, यदि वह समाज में रहकर, अपनी ऑखें खुली रखकर, एक विद्यार्थी की तरह निरन्तर ज्ञानवृद्धि करता रहता है। उसे आदर करना आ जाता है। उसे प्यार बाँटना आ जाता है। औरों से स्नेह पाया जा सकता है। अब वह हर स्थिति से निपटने के योग्य हो जाता है।

बच्चे की भौतिक आवश्यकताएँ

बच्चे को अपनी माँ के बाद यदि कुछ भी अति प्रिय है तो वह खिलौने होते हैं। जैसे वह माँ की पग-पग पर आवश्यकता महसूस करता है, वैसे ही वह अपने बचपने में खिलौनों के महत्त्व को खूब जानता है। बच्चा खिलौने से खेलता है। इसे

चलाता है, छूता है, खोलता है, तोड़ता है। इसकी मजबूती समझता है, इसका लचीलापन जानता है। यह ठोस है या मुलायम, इसे समझता है। वह अनेक बातो को खिलौने के उपयोग से सीख लेता है। आजकल तो इलेक्ट्रॉनिक खिलौने भी उपलब्ध होने लगे हैं। बच्चा इनके इस्तेमाल से बहुत-सी बातें सीखकर अपने ज्ञान की वृद्धि कर लेता है, जो बाद में, समाज में रहते हुए काम आती है।

बच्चा खिलौनों में रहते हुए, इनके साथ खेलते हुए, इनसे बातें करता है। अपने भाव प्रकट करता है। अपनी भाषा को विस्तार देता है। उत्तर मिले या न मिले, स्वयं उत्तर भी बना लेता है। वह खिलौनों में रहकर, अपनी प्रकार की एक दुनिया बनाकर, भविष्य में समाज में रहना सीख जाता है। खिलौनों की दुनिया मे रहकर वह अपनी भौतिक आवश्यकता को खूब पूरा कर लेता है।

कैसे हो खिलौनों का चयन

माँ-बाप को बच्चा बहुत प्रिय होता है। बच्चे को खिलौने बहुत प्रिय होते है। मॉ-बाप नहीं चाहते कि बच्चे में उदासीनता आए। बच्चा नहीं चाहता कि उसके खिलौनों को कोई और ले जाए। उसके खिलौनों पर कोई हाथ साफ करे। यह उसे कभी बरदाश्त नहीं हो सकता। अतः खिलौनों का चयन आयु के अनुसार, बच्चे की रुचि के अनुसार तथा अपनी आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए।

यहाँ हम बच्चे की आयु को ध्यान में रखकर यह जानने की कोशिश करते है कि किस आयु में किस प्रकार के खिलौने देने चाहिए, जो ठीक रहें।

1. एक वर्ष तक के बच्चों के लिए—इस आयु के बच्चे के लिए कठोर, ठोस किनारों वाले, चुभने वाले खिलौने ठीक नहीं रहते। लोहे के खिलौने भी हानिकारक हो सकते हैं। अतः बच्चे की एक वर्ष तक की आयु में उन्हें रबड़ से बने खिलौने देना बेहतर रहता है। इन रबड़ के खिलौनों में गेंद, अच्छे प्लास्टिक की चाबियॉ, प्लास्टिक का बना झुनझुना आदि देने चाहिए।

चोट न लगे इसलिए लकड़ी के भारी खिलौने या लोहे के खिलौने नहीं देने चाहिए। हाँ, टैडीवीयर, रुई या कपड़े से बने खिलौने भी दिए जा सकते है। खिलौना शरीर पर गिरकर चोट कर सकता है, इसीलिए ऐसे खिलौने नहीं दिए जाएँ।

2. दो-तीन वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए—अब बच्चा कुछ सँभल चुका होता है। खड़ा होने तथा भागने लगता है। उसकी समझ बढ़ जाती है। वह खिलौने को सँभाल सकता है उसे आवाज करने वाले गीत-संगीत सीटी चूँ चूँ करने वाले खिलौने ज्यादा अच्छे लगते हैं खिलौनों को खोलने और जोडने की

समझ भी आ जाती है उसे . इसी के लिए खिलौने चुने जा सकते है ब्लाक्स वाले खिलौने लेकर भवन, पुल, गाड़ी आदि बनाना सिखाया जा सकता है। पहेलियों वाले विभिन्न रंगों तथा आकारों के खिलौने भी इस आयु में ठीक रहते हैं।

3. चार-पाँच वर्ष तक की आयु के लिए–पाँच वर्ष की आयु के बाद तो बच्चे पर पढ़ाई का जोर होने लगता है। उस पर किताबों का ढेर सवार हो जाता है। इससे पहले वह खिलौने खेलने का समय निकाल लेता है। चार से पाँच वर्ष में उसे बडी गुड़िया, पशु-पक्षियों के बड़े-बड़े खिलौने, घर बनाने-तोड़ने का सामान, तीन पहियों वाली साइकिल, रंगीन क्रेआन आदि चाहिए। वह कई प्रकार की पहेलियों वाले खिलौनों में भी दिलचस्पी लेता है। पहेलियाँ उसकी आयु के अनुरूप ही होनी चाहिए। उसके पास ऐसे इलेक्ट्रॉनिक खिलौने भी हो सकते हैं जिससे उसकी समझ में खूब वृद्धि हो। उन खिलौनों के साथ वह मित्रों, घर के बड़े सदस्यों के साथ भी खेल सके, इस प्रकार के खिलौनों का चयन करें।

किसी भी आयु में, जन्म से पाँच वर्ष तक, कोई भी चुभने वाला, नुकीला, चोट करने वाला, भद्दे रंगों वाला, आयु से बड़ा खिलौना कभी न खरीदें। खिलौना कभी भी दुर्घटना न कर सके, इस बात का विशेष ध्यान रखें।

जैसे-जैसे बच्चे की आयु बढ़ती जाती है, उसे खिलौनों से अधिक मित्र अच्छे लगते हैं। हाँ, यदि ऐसे खिलौने हों जो मित्रों के साथ खेलकर मनोरंजन कर सकें, तब तो बहुत अच्छी बात है।

4. वीडियो-गेम्स–अब तो वीडियो-गेम्स भी उपलब्ध हैं। बच्चे अपने घर में रहकर या वीडियो-गेम्स सेण्टर में जाकर वीडियो-गेम्स के साथ अपना मनोरंजन करना ज्यादा ठीक मानते हैं। इसमें उनका 'रिक्रियेशन' तो होता ही है, आधुनिकता आती है तथा दिमाग भी अधिक कार्यशील होता जाता है।

निष्कर्ष–अन्त में, इतना कहना जरूरी है कि माता-पिता बच्चे के चहुँमुखी विकास का ध्यान रखें। उसका पूर्ण तथा सन्तुलित विकास हो। उसके शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा सामाजिक विकास में कोई कमी न आने दें। उसे एक सफल इन्सान तथा अच्छा नागरिक बनाने में पूरा सहयोग दें, तभी माता-पिता का दायित्व भी पूरा होगा।

बच्चे तथा भाषा

भाषा–यदि यह कहा जाए कि सामाजिक सम्पर्क का सबसे बड़ा साधन 'भाषा' ही है, तो यह गलत न होगा। मनुष्य अपने भावों को दूसरों तक पहुँचाने तथा प्रकट करने के लिए, जिस माध्यम का प्रयोग करता है, वह 'भाषा' है। अपने मन में उठे विचार प्रकट करना, अपनी मन की स्थिति को बयान करना, अपनी आवश्यकता को जतलाना 'भाषा' के माध्यम से ही सम्भव है। जिस प्राणी में विस्तृत भाषा का ज्ञान होगा, वह उतना ही सफल होगा।

मानव की श्रेष्ठता

किसी भी जाति के बौद्धिक विकास को जानना हो तो उसकी भाषा के विकास पर नजर डालनी होगी। भाषा तब तक समृद्ध नहीं हो सकती, जब तक इसका विकास न हो। लोग पूछा करते हैं कि मानव में और पशु में क्या अन्तर है। सच मानें तो यह भाषा का ही अन्तर है। मनुष्य अपने मन के भाव इस भाषा के कारण जाहिर कर सकता है। यह कमी पशु में है। तभी वह पशु है। यही उसकी हीनता मानी जाती है तथा मानव की श्रेष्ठता।

बालक और भाषा

जाति है, समाज है। इसमें भाषा की खूब उपयोगिता है। बालक भी समाज में रहकर अपना विकास कर सके, इसके लिए उसे भी भाषा का ही सहारा लेना पड़ता है। बच्चे को शिक्षित इसीलिए किया जाता है कि वह भाषा का ज्ञान पा सके। इसका उचित प्रयोग कर सके। भाषा के सहारे अपनी समस्याएँ हल कर सके 'शब्द-भण्डार' जितना अधिक होगा, उतना ही बौद्धिक विकास हो पाएगा।

सामने वाले का चेहरा क्या कहता है, उस चेहरे पर कब क्या भाव आ रहे है, वह अपनी बातचीत में क्या बहलाना चाहता है, क्या सन्देश देना चाहता है, वह क्या लिख रहा है, इन सबको जान लेना तथा व्यक्त करना 'भाषा' के द्वारा ही हो सकता है। जिसका जितना अधिक भाषा-ज्ञान होगा, वह जीवन में उतना ही सफल हो सकेगा तथा दूसरों को अपने साथ चला सकेगा।

जिसका भाषा में विकास हो जाएगा, उसके मानसिक स्तर में स्वतः विकास होने लगेगा। वह अपने आपको एक योग्य तथा सफल प्राणी बना सकेगा।

अलग-अलग हैं भाषा तथा बोली

जो लोग भाषा तथा बोली को समान मानते हैं, एक ही मानते हैं, वे गलत हैं। दोनों में अन्तर है। इसे समझना चाहिए।

बोली–बोली को भाषा नहीं कह सकते।

बोली तो अपने मन में उठे विचारों को व्यक्त करने का एक साधन है। एक जरिया है। हमारी संवेदनाओं को दूसरे लोग समझ सकें, इसके लिए बोली हमें सहयोग देती है। बात बोलकर भी समझाई जा सकती है, इशारों से भी। दोनों ही विचार तथा संवेदनाएँ व्यक्त करने के काम आ सकते हैं। अतः दोनों ही बोली होंगे। किसी भी बात को लिखकर, बोलकर, इशारों से, मूक नाटक या स्वाँग से, केवल हाव-भाव से प्रकट कर सकते हैं। ये सब बोली तथा बोली के रूप हुए। भाषा नहीं।

भाषा–बोली पहले है, भाषा बाद में। बोली मुख्य है। भाषा इसी की एक प्रकार, एक रूप है।

भाषा में कई प्रकार की आवाजें आ जाती हैं। शब्दों का सहारा लिया जाता है। अपने मन के भावों को अच्छी प्रकार प्रकट करने के लिए 'भाषा' का होना नितान्त आवश्यक है। यह एक प्रभावशाली माध्यम है। इसीलिए बोली के अन्य माध्यमों में से भाषा का अधिकाधिक प्रयोग किया जाता है।

जब हम कुछ बोलते हैं, भाषा का सहारा लेते हैं तो नाप-तौलकर बात कहते हैं। गलत शब्दों का प्रयोग करने से हिचकिचाते हैं। जो कहना हो सोच-समझकर कहते हैं, यह भाषा का सदुपयोग होता है।

भाषा का विकास–बच्चों में कैसे हो ?

बच्चे अपने माता-पिता के साथ रहते हुए उन्हें सुनते हैं, उन्हें बोलता देखते हैं, उन्हें आदेश देते, निर्देश देते, बात समझाते देखते हैं, धीरे-धीरे वे भी भाषा को जान जाते हैं, इसे समझने लगते हैं तथा इसका विकास होने लगता है। यह चार प्रकार से हो पाता है–

1. सुनने से–बालक के शरीर में अन्य अंगों के साथ-साथ कान भी लगे होते हैं। कान हमें बात को सुनने में सहारा बनते हैं। बच्चे को जब भी कुछ कहा जाए, कानों के माध्यम से यह बच्चे के दिमाग को चलाता है। बच्चा उस आवाज की ओर ध्यान देता है जो कान से उसके मस्तिष्क तक पहुँची उसकी उस शब्द में

उस बात मे रुचि होने लगती है तथा बार बार सुनने से वह उस शब्द के भाव को, अर्थ को समझ जाता है। उस शब्द की तह तक पहुँच जाता है। वैसा ही करने लगता है। इस प्रकार वह सुन-सुनकर भाषा सीख जाता है। इसका उसमें विकास होने लगता है।

2. ध्वनि द्वारा—बच्चा जब सुनता है, इसे समझता है तो व्यक्त करने की भी इच्छा करता है। इस इच्छा को पूरा करने का वह प्रयत्न करता है। बालक के होठ, जीभ, तालू, गला आदि उसकी सहायता करते हैं। बच्चा इन अंगों के सहयोग से उच्चारण करने का प्रयत्न करता है। जब ये अंग बालक के नियन्त्रण में आ जाते हैं, शब्द निकलने लगते हैं। भाषा अपना रूप ले लेती है। सब बच्चे एक-सा शब्द एक आयु में नहीं बोल सकते। कोई किसी शब्द को पहले सीख लेता है तो कोई किसी को बाद में।

3. अक्षरों द्वारा—बच्चे में भाषा का विकास अक्षरों के सहयोग से भी हो जाता है। जब भी घर वाले, माता-पिता या भाई-बहन बच्चे से एक शब्द बार-बार बोलते हैं तो वह भी उनकी नकल करने का प्रयत्न करता है। धीरे-धीरे उस अक्षर को कहने की उसमें क्षमता आ जाती है। वह उस विशेष अक्षर का कुछ उच्चारण करने में सफल हो जाता है। अभ्यास से वह भाषा का ज्ञान पा लेता है।

4. लिखने से—बालक सुनने, ध्वनि निकालने, अक्षर बोलने के अभ्यास के साथ लिखने का अभ्यास भी करने लगता है। उसे अक्षरों को, इनके चिह्नों को, प्रतीकों को लिखने का अभ्यास करवाया जाता है। जैसे-जैसे वह इसे लिखने का अभ्यस्त होता जाता है, उसकी भाषा बनती जाती है। लिखने का बार-बार अभ्यास करते हुए बालक अपनी उँगलियों तथा आँखों में एकरूपता लाने की कोशिश करता है। धीरे-धीरे उसे सफलता भी मिल जाती है।

कैसे होता है बालक में भाषा का विकास

बोली का एक प्रकार है भाषा। बातचीत का साधन है भाषा। बच्चा भाषा का ठीक-ठीक उच्चारण करने का प्रयत्न करता है, अभ्यास करता है। उसे धीरे-धीरे सफलता मिल जाती है।

भाषा का बालक में विकास होने के लिए कुछ पग हैं, कुछ स्टेजिज हैं, कुछ चरण हैं, एक के बाद एक। ये तीन चरण हैं। आइए, इन्हें जानें—

1. क्रन्दन ध्वनि
2. बबलाना
3. अंग विशेष।

1. क्रन्दन ध्वनि—इस ध्वनि पर बच्चे का अपना नियन्त्रण नहीं होता। एक

कोशिश जरूर होती है. रोना भी क्रन्दन है. बालक पहले पन्द्रह बीस दिनो तक इसी क्रन्दन ध्वनि का सहारा लेकर अपने मन के भाव प्रकट करता है।

जब बच्चा क्रन्दन ध्वनि करता है तो उसके शरीर में विशेष प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं। इसमें नन्हें बच्चे की मुट्ठियाँ बन्द होना तथा साँस अनियमित रूप से लेना मुख्य है। यदि ध्यान करें तो बच्चे की नाड़ी की गति भी आमतौर से बढ़ जाती है। बच्चा क्रन्दन ध्वनि तो जरूर करता है, उसकी आँखों में पानी नहीं आता। हाँ, कभी-कभार साँस रोक लेना देखने में आता है।

बालक इस क्रन्दन से माँ का, अभिभावकों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करता है। जैसे ही बच्चे को किसी ने उठा लिया, क्रन्दन बन्द हो जाता है।

कोई बीस दिनों बाद बालक का यह क्रन्दन बन्द होने लगता है। धीरे-धीरे वह इस आदत को छोड़ देता है। मगर तीन मास की आयु तक पहुँचते हुए वह फिर से क्रन्दन का सहारा लेता है। दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर, उन्हें पास बुलाने, उठाने के भावों को प्रदर्शित करता है। उसे उठा लेने पर या फिर उसकी दूध की माँग पूरी हो जाने पर, वह क्रन्दन करना बन्द कर देता है।

2. बबलाना—अब क्रन्दन के साथ-साथ या क्रन्दन छोड़कर बालक बबलाने लगता है। तीन से साढ़े आठ मास तक वह अपनी भाषा के लिए, बबलाने का सहारा लेता है। उसके क्रन्दन के साथ कुछ ध्वनियाँ फूटती हैं। यही है जिससे वह अपने मन के विचारों को, पानी, दूध, भूख की आवश्यकता को प्रकट करता है। 'म-म-म' जैसी ध्वनि क्रन्दन के साथ निकाले तो समझें बच्चा पानी माँग रहा है। ऐसे ही छोटे-छोटे शब्दों को वह बबलाता है।

बालक अकेले में लेटे हुए इसी प्रकार की ध्वनियाँ निकालता रहता है, तब वह क्रन्दन नहीं किया करता, बल्कि स्वयं हँसता है। किलकारी मारता है। उसे अपनी यह ध्वनि भी अच्छी लगती है। माँ को तो भला लगेगी ही।

विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चे को अपना ही बबलाना प्रिय लगता है। इससे वह खुश हो उठता है, जबकि बहरे बच्चों की स्थिति इससे भिन्न होती है। चूँकि वे अपनी ध्वनि सुन नहीं सकते, इसलिए वे बबलाते भी कम हैं। कभी-कभार ही।

बच्चे अपने अभ्यास से अपनी ध्वनि के वेग को कम या तेज कर सकते है। नीचा या ऊँचा भी। माँ को, आसपास के किसी भी व्यक्ति को देखकर, वह उनसे बतियाने की इच्छा से ही बबलाता है।

बड़ा होकर अपने शब्दों के सही उच्चारण का अभ्यास भी बबलाने से शुरू होता है। जब माँ उसे बुलाती है, लाड़ लड़ाती है, कुछ कहती है तो बच्चा भी माँ की नकल करते हुए वैसी ही ध्वनि निकालने लगता है। उसे अपना यह 'एक्शन'

अच्छा लगता है। इसी से वह बोलना भी सीख जाता है।

3. अंग विक्षेप—एक अन्य चरण है अंग विक्षेप। यह है भाषा के विकास का तीसरा चरण—बच्चे के भाषा सीखने में।

क्रन्दन ध्वनि तथा बबलाने के बाद यह स्थिति होती है। बालक द्वारा बोलने से पूर्व उसका अंग विक्षेप करना ही एक जरूरी स्थिति है। बोलने की तैयारी की अन्तिम क्रिया। इस क्रिया में बच्चा ध्वनि के साथ-साथ अपने शरीर के अनेक अगों को प्रयोग में लाता है।

बच्चा चाहता है कि उसे कोई उठाए। अपनी बात अपने शब्दों में कहने को वह असमर्थ होता है। अतः अपने हाथ फैलाकर, टाँगें, पाँव मारते हुए सामने वाले को देखता है। मुँह से ध्वनि भी निकालता है । माँ हो चाहे कोई भी, बच्चे की इस उठाने के नियन्त्रण की क्रिया को बड़ी आसानी से समझ जाता है। जैसे ही वह उठाएगा, बच्चा खिलखिला उठेगा। उसकी बात सुन ली गई। मान ली गई। उसे खुशी तो होगी ही।

बच्चा अंग-विक्षेप की क्रिया घटाता जाता है तथा बोलने की क्रिया तेज कर लेता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है बच्चा बोलने में अभ्यस्त होने लगता है।

ऊपर दी गई तीन स्थितियाँ हैं, जो एक के बाद एक बच्चे के जीवन में आती हैं तथा अन्ततः वह बोलना भी सीख जाता है। माता-पिता तथा देखभाल करने वाले अन्य लोगों को बालक के मन के भाव समझने का प्रयत्न करना चाहिए, नहीं तो बच्चा असफल होकर रोता रहेगा तथा उसमें चिड़चिड़ापन आ जाएगा।

बच्चे की भाषा के विकास का क्रम जानें

जब बच्चा पैदा होता है तो उसकी कोई भाषा नहीं होती। धीरे-धीरे, देख-सुन, समझकर वह पंजाबी माता-पिता का बेटा पंजाबी, अंग्रेज का बेटा अंग्रेजी तथा हिन्दी बोलने वाले का बेटा हिन्दी सीख जाता है। तब होती है उसकी अपनी भाषा। जिस माहौल में बच्चा पलता है, उसी माहौल की भाषा सीख लेता है।

बच्चे की भाषा के विकास का क्रम इस प्रकार है—(1) ध्वनि को पहचानना, (2) शब्दों का उच्चारण, (3) वाक्य प्रयोग, (4) शुद्ध उच्चारण।

बच्चे की भाषा के विकास को मुख्यतः इन्हीं चार क्रमों में बाँटा जा सकता है। इसे ही विशेषज्ञों ने निर्धारित किया है।

1. ध्वनि को पहचानना—जब बच्चा छः मास की आयु का हो जाता है तो वह माता-पिता के हाव-भाव समझने लगता है। ध्वनि सुनकर इसका अभिप्राय समझने लगता है। वह ध्वनि की कठोरता तथा ध्वनि के मीठेपन को भी पहचानने लगता है। यदि उसे ध्वनि कठोर लगे तो वह गम्भीर हो जाएगा मुँह फेर लेगा या

रोने लग जाएगा। यदि ध्वनि मीठी लगी, कोमल लगी, तीखी न लगी तो उसका उत्साह बढ़ जाएगा। वह खुश हो जाएगा। उसके चेहरे पर हँसी तैरने लगेगी। मोटी या कठोर आवाज उसे डरा देती है। बच्चा सहमने लगता है। ऐसे में कभी-कभी काँपने भी लगता है।

2. शब्दों का उच्चारण–क्रम में यह दूसरी स्थिति है। अब तक बच्चा ध्वनि पहचानने लग जाता है। उसे जब ध्वनि की पहचान हो जाती है तो वह अपना दिमाग लगाने लगता है। ध्वनि के उच्चारण के अनुरूप वह भी उसका उत्तर देने की कोशिश करता है। अपनी ओर से शब्द निकालता है।

जब बच्चा डेढ़-दो वर्ष का हो जाता है तो वह अपने अभिभावकों में से कुछ को, घर के अन्य सदस्यों को, दूध की बोतल, टोपी, जुराब···अनेक शब्दों को पहचान लेता है तथा इनके नाम भी पुकारने का प्रयत्न करता है। धीरे-धीरे उसमें शब्द उच्चारण की शक्ति आ जाती है।

3. वाक्य प्रयोग–डेढ़ वर्ष की इस आयु तक बच्चा अधूरे शब्दों के उच्चारण को पूरा बोलने लग जाता है, भले ही उसके शब्द तोतले क्यों न हों। दूध को दूदू कहेगा। नींद आई को निन्नी आई। वास्तव में माँ भी लाड़-प्यार से दूध को दूदू कहती है तथा नींद को नीन्नी। फिर बच्चा क्या करे। जैसा बार-बार सुनेगा। वैसा ही उच्चारण भी करेगा। अतः माँ को चाहिए कि जब भी बोलें, सही शब्द बोलें। सही उच्चारण करें। बच्चा भी सही शब्द बोलना सीखेगा।

बच्चा एक शब्द से, एक शब्द के वाक्य से दो-तीन शब्दों के वाक्य की ओर चल पड़ेगा। बोलने लगेगा। 'रोटी' से 'रोटी दो' तथा 'पानी' से 'पानी दो'। या फिर 'मैं रोटी लूँगा', 'मुझे पानी पीना है' आदि।

लड़का हो चाहे लड़की, दोनों इसी प्रकार बोलना सीखते हैं। हाँ, लड़कियाँ सदा लड़कों से तेज होती हैं।

4. शुद्ध उच्चारण सीखना–एक वर्ष का होते-होते बच्चा टूटे-फूटे शब्दों को, तोतले शब्दों को सही प्रकार से बोलने लगते हैं। उनके शब्दों का उच्चारण शुद्ध हो जाता है। वे एक या दो शब्दों के वाक्यों की बजाय जरा बड़े वाक्य भी बोलने लगते हैं।

कोई दो वर्ष की आयु का बालक जो बोलता है इसे माँ या भाई ही नहीं, सब समझ लेते हैं। शब्दों का ठीक उच्चारण के कारण।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, बच्चे के साथ शुद्ध शब्द बोलें। तुतलाकर नहीं। यदि वह तुतलाता है तो आप तो ठीक शब्द बोलें। बल्कि उसे ठीक शब्द के बोलने का अभ्यास करने को कहें। तुतलाने में तो बच्चे का कभी भी साथ न दें, भले ही वह कितना भी प्यारा क्यों न लग रहा हो।

बच्चे (लड़का हो या लड़की), तीन वर्ष की आयु तक पहुँचते हुए पूरी तरह शुद्ध बोलने लगते हैं। अब वे पूरा वाक्य बोल लेते हैं। एक साथ कई-कई वाक्य बोलने के योग्य हो जाते हैं। यहाँ तक कि कविताएँ, कहानियाँ, चुटकुले भी सुनाने की हिम्मत करने लगते हैं। बच्चे के साथ न तो ऊँची आवाज में बात करें, न ही उसे ऊँची आवाज में बात करने की इजाजत दें। नहीं तो आवाज के सदा के लिए खराब होने, बिगड़ जाने का डर बना रहेगा।

बच्चों का शब्द-ज्ञान

बच्चों का अपना शब्द-ज्ञान होता है। शब्दों का उनके पास छोटा-सा भण्डार होता है। यह धीरे-धीरे बढ़ता रहता है। कुछ शब्द बच्चा बोल नहीं सकता मगर समझ जरूर सकता है। पूछने पर संकेत से वह समझा देता है। दिखा देता है। धीरे-धीरे वह ठीक उच्चारण कर हर दिन नए-नए शब्द सीखने लगता है। सीखता जाता है। अपने शब्द-ज्ञान में, शब्द-भण्डार में, शब्दकोश में वृद्धि करता रहता है।

आइए, कुछ ऐसे शब्दों का जिक्र करें जो बच्चे के शब्द-भण्डार में मौजूद हो सकते हैं–

1. **संज्ञा**–बच्चे का बबलाना ही उसके 'संज्ञा' शब्दों को दर्शाता है। 'दू-दू' का अर्थ है दूध। कहीं 'बू-बू' से ही दूध का अर्थ निकाला जाता है। 'म' से सर्वत्र पानी शब्द माना जाता है। ये शब्द हर घर में इसी प्रकार कहे, जाने जाते हैं। ये संज्ञा ही तो है।

2. **क्रिया**–अब बारी है क्रिया सीखने की। इसमें बच्चा छोटा-सा, एक ही शब्द कहता है। संज्ञा के बाद क्रिया। जैसे बू तो बोल लिया। अब बू दो कह सकता है। अर्थात् दूध दो। माँ तो इसे तुरन्त समझ जाती है। अन्य सदस्य भी यही अर्थ निकालते हैं।

3. **विशेषण**–कोई दो वर्ष तक की आयु में आते-आते, संज्ञा तथा क्रिया के साथ विशेषण का प्रयोग करना भी बच्चा सीख जाता है। अब तक वह बू दो के साथ बू गर्म, बू ठण्डा जैसा भी बोलने लगेगा। बल्कि अब वह बू तथा म न बोलकर दूध और पानी ठीक प्रकार बोलने लग जाता है।

4. **क्रिया-विशेषण**–बालक का शब्दकोश बढ़ता जाता है। अब वहाँ, यहाँ, कहाँ, इधर, उधर जैसे शब्दों का प्रयोग भी करने लग जाता है। कठिन क्रिया-विशेषण भले ही ठीक न बोला जाए पर वह कोशिश करके अपनी बात कह जाता है। इसे समझना कठिन नहीं होता।

5. **अन्य शब्द**–संज्ञा, क्रिया, विशेषण, क्रिया-विशेषण के छोटे-छोटे शब्द बोल लेने के बाद बच्चा पूरी बात करने योग्य हो जाता है। वह मेरा तेरा मैं तुम

आप जैसे शब्द बखूबी बोल लेता है। ढाई-तीन वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते बच्चा अनेक शब्द बोल सकता है। हाँ, इस बात का ध्यान रखें कि उसके सामने अधूरा शब्द, गलत या तोतला शब्द न बोलें तो अच्छा रहेगा।

शब्द-ज्ञान में और भी वृद्धि

इतना कुछ सीख लेने के बाद बच्चा कहीं चुप नहीं रहता या उसकी सीखने की इच्छा समाप्त नहीं हो जाती। बल्कि वह फलों के नाम, सब्जियों के नाम, शरीर के अंगों के नाम, पक्षियों के नाम, जानवरों के नाम आदि सुनकर आसानी से सीख लेता है। याद रख लेता है। रंगों की पहचान करने लगता है। रसोई के सामान के नाम, बिस्तर, कम्बल, चप्पल, चारपाई आदि भी सीख व बोल लेता है। तीन से चार वर्ष की आयु में बच्चे का ज्ञान भी सामान्य होने लगता है। अब वह बड़े-बड़े वाक्य बोलकर स्कूल की, दोस्तों की, टी.वी. की बातें करने लग जाता है।

बच्चा थोड़ी, ज्यादा, और लूँगा आदि के साथ गिनती भी जान जाता है। दो, चार, सात बोलने तथा समझने लग जाता है।

अब बच्चे को सुबह, शाम, रात, दो बजे, दस बजे, यह ज्ञान भी हो जाता है।

बच्चा रुपयों को, सिक्कों को, चॉकलेट, टॉफी आदि अनेक चीजों को सुन, समझ, कह भी सकता है।

बच्चे जिस वातावरण में रहते हैं, उसी के अनुसार अपना व्यवहार करना सीख जाते हैं। अतः उन्हें गन्दे बच्चों में, लड़ने वाले, गाली-गलौज करने वाले लडकों में मत जाने दें, वरना वे भी अश्लील, गन्दी गाली सीखकर आवेंगे तथा घर मे ही उन शब्दों का प्रयोग करने लगेंगे, जिसे सुनकर शर्म आने लगती है। सिर नीचा हो जाता है। ऐसा मौका न ही आने दें तो अच्छा।

बच्चों को सदा अच्छी भाषा का ज्ञान करवाएँ। गन्दे शब्द बोलें तो उन्हे रोकें। जैसी भाषा का प्रयोग करते वे देखेंगे, सुनेंगे वैसा ही किया करेंगे। अतः बच्चे के बिगड़ने और सुधरने की जिम्मेदारी माँ-बाप पर ही आ जाती है। अतः सावधान।

अब तक हमने बच्चों में भाषा-विकास की पूरी जानकारी ले ली है। इसके अन्तर्गत बोली, भाषा, भाषा-विकास के विभिन्न कदम, भाषा के विकास के क्रम आदि जान लिये हैं। बच्चों में शब्दज्ञान की बातें भी जान ली हैं। माता-पिता को चाहिए कि बच्चे की नींव पक्की करने के लिए इन बातों का ध्यान रखें।

बच्चे में भाषा-विकास का प्रयत्न-1

जब बच्चा भाषा के सुनकर, ध्वनि से, अक्षर-ज्ञान से समझता-जानता हुआ संज्ञा, क्रिया, विशेषण, क्रिया-विशेषण तथा कुछ अन्य शब्दों को बोलने की स्थिति में आ जाता है तो वह अनेक नामों को, फलों, सब्जियों, रंगों को समझने, पहचानने तथा बोलने भी लग जाता है तो उसका अपना शब्दकोश तैयार हो जाता है, जो निरन्तर बढ़ता रहता है।

पिछले अध्याय में हमने इन सब तथा कुछ अन्य पर विस्तृत जानकारी पा ली है। साथ में माता-पिता तथा अन्य अभिभावकों को इस बात के लिए भी सुझाव दिया है कि वे बच्चों के साथ, आधे-अधूरे शब्द न बोलें। लाड़-प्यार मे तोतले शब्दों का प्रयोग न करें। बल्कि यदि बच्चा ऐसा करता है तो उसे शुद्ध उच्चारण का अभ्यास करवाएँ। बच्चे को अच्छा वातावरण दें तथा वह भद्दी, गन्दी गाली वाली भाषा को न सीखे। इसके लिए सदा माँ-बाप को ही जिम्मेदार ठहराया जाता है। बच्चे अच्छे हैं तो इसका श्रेय माँ-बाप को जाएगा। बुरे हैं तो भी बुराई माँ-बाप को ही मिलेगी। अतः सावधानी से काम लें।

बच्चे की भाषा-ग्रहण करने की क्षमता

बच्चे द्वारा भाषा को ग्रहण करने की शक्ति का धीरे-धीरे विकास होता है। पहले दिन तो उसकी कोई भाषा नहीं होती। आयु के साथ-साथ यह शक्ति भी विकसित होती जाती है। आइए, कुछ मास से लेकर छः वर्ष तक के बच्चे की भाषा सीखने की मात्रा का निर्धारण करें।

1. तीन मास तक का बच्चा–इस आयु में बच्चा अपने कान से ध्वनि सुनता है। इसका प्रभाव उसके मस्तिष्क की ओर जाता है। वह उस आवाज को पहचानने की कोशिश करता है। कौन पुकार रहा है, जिधर से आवाज कान में उतरी, बच्चा उसी ओर देखने लगता है। उसका सिर भी घूम जाता है। ध्यान उधर चला जाता है। वह आवाज सुनकर खुश हुआ करता है।

2. नौ मास की आयु तक का बच्चा–चार मास से नौ मास के बीच की आयु का बच्चा अब जो शब्द सुनता है इसे कुछ-कुछ पहचानता है तथा इसका अर्थ भी

कम-ज्यादा समझ लेता है . शब्द एकाध होता है, अत वह भी इसी को बोलने की कोशिश करता है। इस आयु में वह क्रन्दन करना घटा देता है जबकि वह बबलाना शुरू कर देता है। इस समय बच्चे की यही भाषा होती है।

3. नौ मास से एक वर्ष तक की आयु के बच्चे–बच्चा कही बात को, पुकार को, निर्देश को ठीक प्रकार से समझकर, हाथ-पाँव हिलाकर, पालन करने लगता है। उठाने को कहता है। भूख लगे तो दूध माँगता है। अकेला पड़ा हो तो माँ को पुकारता है। इस समय संकेत, हाथ-पाँव चलाना, चेहरे पर भाव लाना शुरू हो चुका होता है।

4. ढाई से चार वर्ष की आयु का बच्चा–अब संकेत से काम चलाना, हाथ-पाँव मारना छूट चुका होता है। छोटे-छोटे वाक्य बोलने शुरू हो जाते हैं। छोटी-छोटी कविता, कहानी, घर-स्कूल की बातें कहने लग जाता है। भाषा स्पष्ट होने लगती है। यदि माता-पिता कोशिश करें तो बच्चा तुतलाना पूरी तरह छोड सकता है।

5. पाँच से छः वर्ष की आयु तक का बच्चा–आज के हिसाब से बच्चा अब बच्चा नहीं रहता। उसे जो माहौल मिला होता है, जिस वातावरण में वह पल रहा होता है, वह बहुत कुछ सीख-समझ लेता है। उसका सामान्य ज्ञान काफी बढ़ चुका होता है। टी.वी. तथा फिल्में देखकर कभी-कभी तो वह माँ के कान कतरने के योग्य भी हो चुका होता है। वह ऐसी-ऐसी बातें कह सकता है, जिसका अन्दाजा नहीं लगाया जा सकता।

कहने का अभिप्राय यह है कि जब बच्चे का सामान्य ज्ञान तेजी से बढ़ रहा होता है तो उसे बहुत अच्छा वातावरण ही मिलना चाहिए। बुरी संगत से उसे दूर रखना चाहिए, नहीं तो बच्चा बुरी आदतों को तेजी के साथ ग्रहण कर लेगा। अतः सतर्कता से काम लें।

बौद्धिक परीक्षण

ये जो ऊपर आयु के अनुसार कुछ बातें लिखी गई हैं, ये बौद्धिक परीक्षणों का परिणाम हैं। अतः ये पूरी तरह ठीक तो हैं, फिर भी हर एक बच्चे पर लागू नहीं होतीं। उन्नीस-इक्कीस का सबमें अन्तर होता है। यह वंशगत ग्रहण-शक्ति पर भी निर्भर करता है। परिवार में अन्य कितने सदस्य हैं। उनका बौद्धिक स्तर क्या है। घर में टी.वी., वीडियो, फिल्मों को देखने का माहौल है या नहीं, इस पर भी निर्भर करता है। परिवार में, आसपास, मिलने वाले छोटे-बड़े बच्चे किस स्तर की बातें करते हैं, इस पर भी बच्चे की बौद्धिक शक्ति का, वस्तुओं का, बातों को सीखने और ग्रहण करने का अवश्य असर पड़ता है।

बालक के बोलने की क्षमता

सभी बालकों के बोलने की क्षमता अपनी-अपनी होती है। एक ही आयु के बच्चे भी एक जैसी क्षमता नहीं रखते। थोड़ा-बहुत अन्तर तो सबमें होता है। मगर हॉ, कुछ निम्नलिखित बातें ऐसी भी हैं जिन पर बालक की क्षमता निर्भर करती है।

1. शरीर के हर अंग का सही विकास
2. बच्चे में बोलने के प्रति लगन
3. सिखाने वाले की योग्यता
4. बच्चे को बोलने के लिए प्रोत्साहन
5. अभ्यास करने का वातावरण
6. बोलने के लिए प्रेरणा देना।

आइए, इन्हें जरा विस्तार से भी जान लें।

1. शरीर के हर अंग का सही विकास—बच्चे के शरीर का, शरीर के हर अंग का सन्तुलित विकास होना चाहिए। उनकी क्षमता भी सन्तुलित ढंग से चले। गला, मुॅह, स्वर-यन्त्र का विकास कैसा है, इस पर बच्चे की बोलने की क्षमता निर्भर करती है। यह भी जान लेना चाहिए कि पैदा होते बच्चे की आहार नली छोटी होती है। बच्चे का तालू चपटा होता है। जिह्वा की लम्बाई आहार नली के अनुपात से अधिक होती है। बच्चे के लिए इन अंगों का समुचित विकास जरूरी है। तभी तो बोलने में मदद करने वाली सहायक मांसपेशियॉ व स्नायु ठीक से आवाज उत्पन्न कर सकेंगी। आवाज स्पष्ट होने लगेगी। बच्चा बोलना सीख सकेगा।

2. बच्चे में बोलने के प्रति लगन—ठीक है यदि बोलने में मदद करने वाले अंगों का समुचित विकास हो रहा है तथा यह सन्तोषजनक भी है, फिर भी मस्तिष्क को अपना काम करना है। इसमें भी ध्वनि से सम्बन्धित स्नायुओं का विकास ठीक प्रकार से होना चाहिए।

विशेषज्ञ बताते हैं कि एक से डेढ़ वर्ष के अन्दर की आयु वाले बच्चों के स्वर तन्तु ठीक प्रकार से काम करने लग जाते हैं। यह अच्छा अवसर है। बोलना सीखने का उपयुक्त समय।

3. सिखाने वाले की योग्यता—यदि माता-पिता प्यार-मोह में फँसकर अधूरे, गलत, तोतले शब्दों का प्रयोग करेंगे तो वे अयोग्य माने जाएँगे। बच्चा तो वही सीखेगा जो माता-पिता या भाई-बहन सिखाएँगे। बच्चा जैसा देखता है, सुनता है, वैसा ही करता है। बोलता है। यदि माता-पिता या अन्य कोई भी सम्पर्क में आने वाला व्यक्ति अच्छा नहीं है, आदर्श नहीं है तो बच्चा आदर्श बन ही नहीं सकता। इसलिए बच्चे को योग्य अच्छी तरह बोलने वाला बनाने के लिए स्वयं भी उतने ही खरे उतरें जितने आप चाहते हैं

4. बच्चे को बोलने के लिए प्रोत्साहन--बच्चा रोकर, चीखकर, जमीन पर लेटकर अपनी माँग मनवाने लगे तो समझ लें वह बिगड़ गया है। उसको बोलने का शौक कम, रोने का अधिक रहेगा। यदि हम चाहते हैं कि बालक के बोलने की क्षमता बढ़े, वह बोलना सीखे तो हमें उसकी रोने की आदतें छुड़ाकर, ठीक से शब्दो का उच्चारण करने व अपनी आवश्यकता को शब्दों के माध्यम से कहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उसे नए-नए शब्दों को बोलने को कहना चाहिए। उसको शब्द कोश में वृद्धि करने को कहना चाहिए।

5. अभ्यास करने का वातावरण--बच्चे को बोलना सिखाने के लिए अच्छा वातावरण भी पैदा करें। उसे इस माहौल में पालें कि वह हर दिन उच्चारण करने का अभ्यास करे। यदि वह कोई शब्द नहीं बोलता तो उसे क, ख से सिखाएँ। या फिर जिस स्तर तक वह शब्दों का उच्चारण कर सकता है, उसे इससे भी आगे बढ़ाने की कोशिश करें। उसे अपने मन की बात कहने के लिए प्रेरित करें। हौसला दें ताकि वह ठीक प्रकार से बोल सके।

6. बोलने के लिए प्रेरणा देना--बच्चे को डाँटें नहीं। यदि वह नहीं बोल सकता तो उसे धीरज के साथ, प्यार से सिखाएँ, समझाएँ। उसे जल्दी-जल्दी न सीख पाने के लिए उस पर गुस्सा न करें। उसके सामने आदर्श बनें। उसको कभी हतोत्साहित न करें।

जो भी शब्द सिखाया, उसे इसका अभ्यास करने को कहें। अगले दिन फिर देखें कि पिछले दिन वाले शब्द का उच्चारण शुद्ध है या नहीं। 'धीरे पके सो मीठा हो' वाली बात ध्यान में रखकर उसे बोलना सीखने की प्रेरणा दें और शनैः-शनैः सीखने को कहें। बच्चे पर दबाव मत डालें, नहीं तो बच्चा बिगड़ सकता है। सीखना तो दूर, जितना सीखा हो, उसे भी भूल सकता है। अतः सिखाते समय सदा शान्त बने रहें।

यदि माता-पिता तथा अभिभावक ऊपर दिए कुछ कदमों को ध्यान में रखें तो बच्चे में बोलना सीखने की रुचि पैदा हो जाएगी तथा कुछ समय में ही वह शुद्ध उच्चारण करना शुरू कर देगा।

बच्चों में भाषा-विकास कैसे सम्भव हो ?

बच्चों में भाषा का विकास सही रूप से हो, इसमें कुछ बातें हैं, जो भाषा-विकास को प्रोत्साहित कर सकती हैं। यदि माता-पिता इस ओर ध्यान दें तो यह कार्य सरल भी हो सकता है। आइए, इसी को जानते हैं।

1. बच्चे का स्वास्थ्य--जो बच्चे अस्वस्थ रहते हैं, वे जल्दी बोलना नहीं सीख सकते। बच्चों का बोलना सीखने के लिए मानसिक तथा शारीरिक रूप से पूरी

तरह स्वस्थ होना जरूरी है।

यदि कोई बच्चा अपने जीवन की शैशवकालावस्था में रोगी रहा हो तो वह शीघ्र बोलना नहीं सीख सकेगा। चूँकि वह रोगी है, माता-पिता उसकी चिकित्सा की ओर ध्यान देते रहेंगे। बोलना सीखने को नहीं कहेंगे।

जिस बालक की हर जरूरत तुरन्त पूरी हो जाती है। जिसे कहने या माँगने की भी जरूरत नहीं, वह बोलना भी देश से सीखेगा। अतः माता-पिता बच्चे को मॉगने, अपनी बात कहने, समझाने का अवसर जरूर दें।

यदि कोई बच्चा अपने दोस्तों से, अपनी आयु के अन्य बच्चों में बैठना-उठना नही रखेगा तो वह भी बोलना देर के साथ सीखेगा। माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को अन्य बच्चों में खेलने को जरूर भेजें, मगर संगत ठीक बच्चों की हो।

2. शारीरिक व मानसिक विकास में भिन्नता–यदि किसी बच्चे के शारीरिक तथा मानसिक विकास में समानता नहीं है। अनुपात में ठीक नहीं है तो बच्चे के इस मन्द या तेज विकास के कारण बोलने की क्षमता, बोलना सीखने की ताकत मे अन्तर आ जाएगा। अतः माता-पिता इस ओर ध्यान दें। जरूरी हो तो डॉक्टर से परामर्श करें।

3. बच्चे की बौद्धिक योग्यता का स्तर–जिन बच्चों का प्राकृतिक तौर पर ही आई.क्यू. अधिक है, उन्हें बोलना सीखने में कोई परेशानी नहीं आती। उनके निजी बौद्धिक स्तर के ऊँचा होने के कारण, वे शब्दों को शीघ्र याद रख लेते है। बोलना सिखाने पर शुद्ध बोलने लगते हैं। यदि उनकी वंशगत बौद्धिक योग्यता ऊँची है तो इससे भी बच्चे के बोलने पर, बोलना सीखने की शक्ति पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

जिनकी बुद्धि मन्द है, उनको बोलना सीखने में समय लगेगा। वे शब्दों को धीरे-धीरे सीखेंगे तथा धीरे-धीरे स्मरण कर सकेंगे। उच्चारण पर काबू पाने में भी उन्हें परेशानी होगी।

4. बच्चे का पारिवारिक स्तर--जिस बच्चे के माता-पिता का स्तर ऊँचा होगा, उनकी आर्थिक स्थिति अच्छी होगी, उनका समाज में अपना स्थान होगा तो उनका बच्चा भी अच्छी देखभाल, अच्छा भोजन पा सकने के कारण बोलना शीघ्र सीख जाएगा। उसको सिखाने का घर में माहौल भी होगा। जब भी वह किसी शब्द का अशुद्ध उच्चारण करेगा, उसे शुद्ध बोलने को सिखाया जाएगा।

जो बच्चे गरीब घर से हैं। जिनका सामाजिक स्तर भी कुछ नहीं, वे शीघ्र बोलना नहीं सीख सकते। शुद्ध उच्चारण भी उन्हें नहीं आएगा। कारण यह कि माता-पिता तो दो समय की रोटी के जुगाड़ में जी रहे होते हैं, वे बच्चे की बोलने की क्षमता की ओर ध्यान नहीं दे सकते।

5. पारिवारिक स्थिति–जो बच्चे माता-पिता से दूर रहते हैं। जो बच्चे गरीबी मे पल रहे होते हैं। जो बच्चे असहाय होते हैं, वे शीघ्र बोलना नहीं सीख सकते। ये बच्चे अधिक रोते भी होंगे। इन्हें न तो कोई सिखाने वाला होता है, न ही समझाने वाला। ऐसे बच्चों को बोलने के लिए, शब्दों का उच्चारण करने के लिए कोई प्रोत्साहित नहीं करता। अतः वे देर से बोलना सीखेंगे तथा जो सीखेंगे उनमे उच्चारण ठीक नहीं होगा।

6. परिवार छोटा है या बड़ा–यदि परिवार छोटा होगा तो इसमें बच्चा भी एक ही होगा। यह बच्चा सबको प्रिय होगा तथा परिवार के अन्य सदस्य उसके साथ अकसर बातें करते रहेंगे। वह भी बोलना सीखता जाएगा।

कुछ लोगों के मत इसके उलटे हैं। वे कहते हैं कि यदि परिवार बड़ा होगा तो उसमें बच्चे के साथ बातें करने वाले सदस्य भी अधिक होंगे। घर में और बच्चे भी होंगे। ऐसा बच्चा बोलना शीघ्र सीख सकता है।

7. सबसे बड़ा बच्चा–परिवार में यदि कोई पहला-पहला बच्चा होगा तो माता-पिता भी उसके साथ व्यस्त रहेंगे। अक्सर बातें करते रहेंगे। वह बोलना शीघ्र ही सीख सकेगा। हो सकता है उसके बाद के बच्चे के लिए माता-पिता पूरा ध्यान न दे सकें।

8. माता-पिता का नियन्त्रण–यदि बालक ऐसे परिवार में है कि उसके माता-पिता का उस पर खूब नियन्त्रण हो। वह उसे सदा बोलने को, शोर करने को, बातें बनाने को इनकार करते होंगे तो बच्चा सहमा रहेगा। उसकी भाषा-क्षमता मन्द पड़ जाएगी। वह बोलना देर से सीखेगा।

9. एक साथ दो बच्चों का हो जाना–यदि किसी परिवार में एक साथ दो बच्चे हो जाते हैं तो इन्हें भी शीघ्र बोलना नहीं आ पाएगा। माता-पिता इनकी देखभाल में इतने व्यस्त रहेंगे कि इनके बोलने की क्षमता की ओर उनका ध्यान भी नहीं जा सकेगा।

10. बोलने के अवसर–बच्चे को बोलने के जितने अधिक अवसर मिलेंगे, जिसे बोलने की खूब प्रेरणा मिलेगी वह बच्चा बोलना जल्दी ही सीख जाएगा। माता-पिता यदि ऐसा माहौल पैदा कर दें कि बच्चे को बोलने को उत्साहित किया जा सके, तब तो बच्चे की बोलने की क्षमता में शीघ्र वृद्धि हो जाएगी। यदि उसे दबाकर रखा जाएगा तो उसे बोलना भी देरी से ही आएगा।

11. बच्चे का बबलाना–जिस बच्चे में बोलने की अधिक क्षमता विद्यमान होगी, वह पालने में पड़ा भी बबलाता रहेगा। जो बच्चा अधिक बबलाता हो, वह बोलना भी शीघ्र ही सीख जाता है।

12. लड़का-लड़की में अन्तर–बच्चों के पहले वर्ष पर यदि ध्यान न दें तो

एक वर्ष बाद लड़की ज्यादा जल्दी बोलना सीख जाती है तथा उसे 'वाक्य' बोलने की आदत भी लड़के से शीघ्र पड़ जाती है।

13. बोध शब्दावली—लड़कियों की बोध शब्दावली अधिक तथा तेज होने के कारण, उनके मुकाबले लड़के मन्द बुद्धि, कम बोध शब्दावली वाले हुआ करते हैं। अतः लड़कियाँ आगे निकल जाती हैं।

14. उच्चारण क्षमता—आमतौर पर यह देखा गया है कि लड़कियों की उच्चारण क्षमता भी तेज होती है। उनका उच्चारण ज्यादा शुद्ध होता है। अतः वे जल्दी बोलना सीख जाती हैं।

15. व्याकरण पर नियन्त्रण—लड़कियों का साधारणतया व्याकरण पर अधिक नियन्त्रण होता है। अतः वे आरम्भ से ही शीघ्र, स्पष्ट व शुद्ध बोलने लगती है। लड़के ऐसा देरी में कर सकते हैं।

16. परिपक्वता तक अन्तर—लड़के तथा लड़की में कुछ ऐसे अन्तर सदा बने रहते हैं। ये अन्तर परिपक्व हो जाने पर भी नहीं जाते। लड़के पूर्ण विकास के बावजूद लड़कियों से पिछड़े रहते हैं।

17. आयु-वर्ग का प्रभाव—यदि बच्चे अपनी आयु-वर्ग के लड़के-लड़कियों में खेलेंगे, बैठेंगे, बतियाने की कोशिश करेंगे तो वे शीघ्र बोलना सीख जाएँगे। जिन बच्चों को अकेला, साथियों से दूर रहना पड़े, वे बोलना भी देरी से सीख पाते हैं।

18. घर में सामंजस्य—जिस परिवार में बच्चे व माता-पिता में ठीक प्रकार से बैठना-उठना, बतियाना नहीं है, जहाँ सामंजस्य की कमी हो, वहाँ बच्चा शीघ्र बोलना, समय पर सही उच्चारण सीखना नहीं कर पाता। अतः पीछे रह जाता है।

यदि ऊपर दिए 18 बिन्दुओं को माता-पिता ध्यान से पढ़ लें तो वे अपने बच्चे की भाषा-विकास में होने वाली हर कमी पर काबू पा सकते हैं।

बच्चे में भाषा-विकास का प्रयत्न-2

बच्चों में भाषा-विकास का मापदण्ड

किस बच्चे में भाषा-विकास का स्तर क्या है, इसे जानना कठिन नहीं है। इसे सामूहिक रूप से भी मापा जा सकता है। इसके लिए विशेषज्ञों ने जो तीन विधियाँ बनाई हैं, उन्हें यहाँ दिया गया है।

1. बिना बताए बालक का निरीक्षण—इस विधि में बालक अपना कार्य करते हुए शब्दों का प्रयोग करता रहता है। निरीक्षक बिना कुछ कहे, चुपचाप बालक द्वारा प्रयोग किए गए शब्दों को लिखता रहता है। ठीक पन्द्रह मिनट बाद बालक द्वारा प्रयोग किए कुल शब्दों को गिना जाता है। यदि सात वर्ष के बच्चे ने 35 से 40 शब्दों का इस समय में प्रयोग किया हो तो उसका बौद्धिक स्तर सामान्य माना जाना चाहिए। अधिक या कम शब्दों के प्रयोग से तीव्र बुद्धि या मन्दबुद्धि का ज्ञान हो सकता है।

जैसे-जैसे बच्चों की आयु बढ़ती है, उसी प्रकार शब्दों की गणना बढ़ जानी चाहिए। चौदह वर्ष की आयु वाले बच्चे का बौद्धिक स्तर, उसके भाषा-विकास का स्तर देखना हो तो पन्द्रह मिनट में 150 शब्दों का प्रयोग सामान्य-स्तर माना जाता है।

2. बच्चे का बारह घण्टों तक निरीक्षण—ऊपर बताया गया निरीक्षण बड़ा सरल है तथा केवल पन्द्रह मिनट में परिणाम पर पहुँचा जा सकता है। मगर यह निश्चित व अच्छा ढंग नहीं है। किन्हीं पन्द्रह मिनटों में बच्चा बहुत कम शब्दों का प्रयोग कर सकता है तो किन्हीं पन्द्रह मिनटों में बहुत अधिक शब्दों का।

इसीलिए किसी बच्चे का भाषा-विकास का ठीक स्तर जानने के लिए निरीक्षक को परिश्रम करना पड़ता है। उसे पन्द्रह मिनट नहीं, बल्कि बालक पर बारह घण्टों तक चुपचाप नजर रखनी पड़ती है। इन बारह घण्टों में प्रयुक्त सभी शब्दों को गिना जाता है। तब कहीं किसी परिणाम पर पहुँचा जा सकता है।

सात वर्ष की आयु के बच्चे के 150 शब्द प्रति घण्टा तथा चौदह वर्ष की आयु के बच्चे के 600 शब्द-विकास के स्तर को सामान्य माना जाएगा।

3. प्रश्न-पत्र के द्वारा—विशेषज्ञों ने किसी बालक के भाषा-विकास के स्तर

को जानने के लिए यह तीसरी विधि निर्धारित कर रखी है। बालको के सामने प्रश्न-पत्र दिया जाता है। इसमें शब्दों के अर्थ पूछे जाते हैं। सामान्य बालको के लिए निम्नलिखित तालिका दी गई है—

चौदह वर्ष का बच्चा	9400 शब्दों से परिचित माना जाता है।
आठ वर्ष का बच्चा	3600 शब्दों का जानकार होता है।
तीन वर्ष का बच्चा	कुल 900 शब्दों को समझ सकता है।
ढाई वर्ष का बच्चा	275 शब्द
डेढ़ वर्ष का बच्चा	120 शब्द
एक वर्ष का बच्चा	केवल तीन शब्दों के अर्थ समझ सकता है।

भाषा-दोष

हर बोलने वाले का स्वर-यन्त्रों का पूर्ण नियन्त्रण होना चाहिए, तभी वे अपनी बात ठीक प्रकार से कह सकते हैं। जिन बालकों के स्वर-यन्त्रों का विकास सामान्य न हुआ हो उन्हें बहुत ही हीन-भावना से गुजरना पड़ता है। वे ठीक से बोल नहीं सकते। उनके साथी, सहपाठी उनका मजाक उड़ाते हैं। उनमें यह भाषा-दोष तो होता ही है, वे अपने साथियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने मे असफल हो जाते हैं। उनकी यह स्थिति दयनीय होती है। वह अध्यापकों से अपनी शंकाओं का निवारण करने से भी डरा करते हैं।

भाषा-सम्बन्धी दोषों के मुख्य कारण

इन्हें निम्न प्रकार से गिना-समझा जा सकता है—

1. अक्षर लोप—यह दोष अक्सर पाँच वर्ष से छोटे बच्चों में होता है। ऐसे बच्चे किसी शब्द को पूरी तरह नहीं बोल सकते। शब्द आधा उच्चारित होकर रह जाता है। 'रोटी' बोलते हुए 'रोई' कह बैठता है जबकि कलम को 'कम' कहकर छोड़ बैठता है। ऐसे बच्चे जिस शब्द का या जिन कुछ शब्दों का पूरा उच्चारण नहीं कर सकते उनके अभिभावक को ये शब्द लिख लेने चाहिए तथा इनको बार-बार बोलने का अभ्यास कराना चाहिए। यह अभ्यास बच्चों से अकेले में कराया जाना चाहिए।

2. दोषपूर्ण भाषा—कुछ बच्चे व्याकरण का सही उपयोग नहीं करते। यह गलती कोशिश करने पर आसानी से सुधारी जा सकती है। लड़की कहती है—'मैं आता हूँ' उसे कहना है—'मैं आती हूँ।' अपनी आदत सुधारने से ही दोषपूर्ण भाषा ठीक हो सकती है।

3. भाषा-विकार—इस विकार को ठीक करना बोलने वाले के बस से बाहर की बात होती है। वह अक्सर स-स करने लग जाता है या फिर उसके हर शब्द

से श भी निकल जाता है। डॉक्टरो का मानना है कि यह गले मे वायु के नियन्त्रित न होने के कारण होता है।

किसी के दाँत ठीक नहीं तो किसी को होंठों में कमी होती है। किसी के जबड़े की बनावट ठीक नहीं होती। तभी भाषा-विकार होता है।

4. तुतलाना—तुतलाना कभी ठीक हो जाता है तो कभी नहीं टट्टू को तत्तू बोला जाता है जबकि घोड़ा को घोरा भी। अभ्यास से कभी लाभ भी हो सकता है। होंठों अथवा जबड़ों की खराबी के कारण ऐसा होता है।

5. गलत उच्चारण—कुछ बालक गलत उच्चारण करते हैं। यदि वे सही उच्चारण सीख लें तो वे परिहास से बच सकते हैं। ऐसे बच्चे रोहतक को रोहकत कहने के आदी होते हैं। चाकू को काचू कहना, गलीचा को दलीचा कहना भी तो गलत उच्चारण है। ध्यान देने से यह दोष दूर हो सकता है।

6. अस्पष्ट बोलना—कुछ बच्चे डरे-सहमे रहते हैं। वे इसी डर के कारण अस्पष्ट बोल जाते हैं। कुछ बच्चे क्रोध में आकर, जल्दी-जल्दी बोलते हुए अस्पष्ट शब्द कह बैठते हैं। दोनों स्थितियों पर काबू पाया जा सकता है।

7. हकलाना—एक ही शब्द को बार-बार बोलते जाना। जैसे 'चलो' कहना हो तो वह कहेगा—'च-च-च-चलो' कोशिश करके इस पर नियन्त्रण किया जा सकता है।

8. लड़खड़ाना—बोलते-बोलते एक ही शब्द पर रुक जाना, अड़ जाना, लड़खडाना अच्छी आदत नहीं है। कोशिश करके देखें—शायद लड़खड़ाना बन्द हो जाए।

विशेषज्ञ कहते हैं कि तीन-चार वर्ष की आयु पर भाषा सम्बन्धी दोषों पर काबू पाने की कोशिश कारगर होती है। बाद में नहीं। अतः ऐसे बच्चों के माता-पिता सतर्क हो जाएँ।

भाषा का समुचित विकास कैसे हो ?

विशेषज्ञों ने इस पर बहुत कार्य किया है। अनेक अनुसंधान किए गए हैं। वे निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देने का सुझाव देते हैं—

1. बच्चे सदा स्वच्छ वातावरण में रहें।
2. जहाँ रोगों के पनपने की सम्भावना हो, वहाँ बच्चों का लालन-पालन न करें।
3. भाषा-विकास के लिए बच्चे अच्छी पुस्तकें पढ़ा करें। इनमें सामान्य जानकारी की पुस्तकें भी सम्मिलित हो सकती हैं।
4. माता-पिता को तथा अध्यापकों को भी, मन्दबुद्धि बच्चों पर अधिक ध्यान तथा अधिक समय देना चाहिए।

को स्टेज पर बोलने की आदत डालें।
.वाद तथा भाषण-प्रतियोगिता में भाग लेने वाले बच्चों का विकास तीव्र गति से हो सकता है।
शरी भी एक अच्छा खेल व मनोरंजन है जो बच्चों के भाषा-विकास योगी हो सकती है।
पिता को चाहिए कि अपने बच्चों के साथ अच्छे ढंग से, अच्छी मे, अच्छे शब्दों का प्रयोग करके बातें करें। बच्चों का बौद्धिक स्तर भाषा-विकास करने के लिए माँ-बाप अच्छा वातावरण बनाकर

ह की भाषा अच्छी हो।
ी अपने सहपाठियों में, मित्रों में अच्छी भाषा को प्रयोग में लाएँ। काफी लाभ होगा। भाषा-विकास में सहायता मिलेगी।

ते हैं भाषा बच्चे

ा कैसे सीख सकते हैं, इस पर अनेक बार विचार हो चुका है। यदि .न में ही सतर्क होकर रहें तो उन्हें हर पल, हर कदम पर, हर ा-विकास के, भाषा सीखने के अवसर उपलब्ध रहते हैं।
ेल में--बच्चा खेलते हुए भी अनेक शब्दों को सीख लेता है।

टेढ़ी-मेढ़ी लकीरें खींचता हुआ सही अक्षरों पर पहुँच जाता है। बस समझाने वाला, सिखाने वाला कोई होना चाहिए।

2. **कहानियों के द्वारा**–नाना, नानी, माँ से सुनी हुई कहानियाँ मनोरंजन तो करती ही हैं, बच्चों का शब्द-ज्ञान तथा सामान्य ज्ञान भी बढ़ाती हैं।

3. **अनुकरण के द्वारा**–उसके सामने बड़े जो कुछ बोलते हैं, वह भी उसे बोलने की कोशिश करता है। ऐसा कर वह भाषा सीख जाता है। नए शब्द रट लेता है। उसका शब्दकोश अपने आप बढ़ने लगता है।

4. **प्रश्नोत्तर**–बालक स्वभाव से जिज्ञासु होता है। जो सुनता है, उसे समझने की कोशिश करता है। समझ में न आने पर प्रश्न करता है। उत्तर पाता है। भाषा-ज्ञान में भी वृद्धि होती है। जो देखता है, उस बारे में भी प्रश्न करता है। उसके बड़ा भाई हो, पिता हो, माँ हो, जो सामने आ जाए उसी से अपने प्रश्न का उत्तर माँगता है। इससे उसको नए शब्द, उनके अर्थ सुनने को मिलते हैं। भाषा का विकास होने लगता है।

5. **बबलाने के वक्त**–जो बच्चा अधिक बबलाता है, उसमें बोलने की जिज्ञासा अधिक होती है। सामने वाली माता हो या कोई अन्य, वे भी उसके बबलाने से खुश होकर बातें करने लगते हैं। यह एक अच्छा अवसर होता है बालक को प्रोत्साहित करने का। कुछ समय बाद यही प्रोत्साहन भाषा-विकास में सहयोगी होती है।

बच्चों में भाषा-विकास हो, इसके लिए माता-पिता ध्यान दें। उनके थोड़े-से प्रयत्न बच्चे को भावी जीवन को सुखमय कर सकते हैं। उसे कभी पश्चात्ताप नहीं करना पड़ेगा। वह एक अच्छा नागरिक बन पाएगा।

बच्चों के चहुँमुखी विकास के लिए खेल एवं मनोरंजन

जो लोग, जो माता-पिता खेल को बेकार की चीज मानकर बच्चों पर प्रतिबन्ध लगाते हैं तथा खेलने को मना करते हैं, वे बच्चों के साथ ज्यादती करते हैं। उनके विकास में रोड़ा बनते हैं। बच्चे का सर्वांगीण विकास रुक जाता है। वह पूरे व्यक्तित्व से अछूता रह जाता है।

खेलना आवश्यक है

बच्चों द्वारा खेलना, समय को गँवाना नहीं कहा जा सकता। जो बच्चे स्कूल नहीं जाते, केवल उन्हें खेलने की इजाजत देना तथा जो स्कूल जाते हैं उन्हें केवल पढ़ते रहने को मजबूर करना, उनके भविष्य के साथ खिलवाड़ है। अतः माता-पिता तथा अभिभावक इस बात को पूरी तरह जान लें कि बच्चे की अन्य सभी आवश्यकताओं के साथ उसका खेलना दुरुस्त होता है। रोगों के आक्रमण से बचा जा सकता है।

खेलों से शिक्षा

पुरानी बातें छोड़िए। अब तो सब जानते हैं कि यदि बच्चा खेलेगा नहीं तो उसका जीवन अधूरा रह जाएगा। उसका ठीक विकास नहीं हो सकेगा। उसे खेल से मिलने वाले मनोरंजन तथा शिक्षा से वंचित न रखें। इसीलिए तो बच्चे के विकास में मनोरंजन तथा खेलों का अत्यधिक महत्त्व है। अब बाल-विशेषज्ञ मानते हैं कि बच्चों के चहुँमुखी विकास के लिए खेलना अत्यन्त आवश्यक है। बच्चे का खाना-पीना, अच्छा आहार, अच्छा वस्त्र पहनना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खेलना। खेल-खेल में मनोरंजन प्राप्त करना। खेल, मनोरंजन से शिक्षा भी पाना, सभी कुछ तो पा लेता है बालक खेलों से।

बालक का समाजीकरण

बालक हो चाहे बालिका सभी का खेलों में हिस्सा लेना जरूरी है यदि वे

अकेले रह जाएँ तो उनका विकास रुक जाएगा। उन्हें बढ़िया-से-बढ़िया खिलौने क्यों न मिल जाएँ, यदि उनके साथ खेलने के लिए अन्य सखा या सखी नहीं होंगे, वे शीघ्र ऊब जाएँगे। कीमती खिलौने उन्हें भी बेकार लगेंगे।

खेलने के लिए जब बच्चा अन्य बच्चों के सम्पर्क में आता है। उनको जानता है। उनसे बतियाता है। उनसे बहुत कुछ सीखता है। अपना ज्ञान उनमें बाँटता है। अपनी कमियाँ समझता है। उनके सम्पर्क के कारण बच्चे का एकाकीपन नहीं रहता। उसका समाजीकरण हो जाता है। वह अपने आपको अकेला नहीं मानता। वह समाज का एक हिस्सा हो जाता है। उसका अकेलापन समाप्त हो जाता है।

मनोरंजन का साधन

बच्चों का असली मनोरंजन खेलों से होता है खिलौनों से नहीं। खेल आज बच्चों के लिए नहीं, वयस्कों के लिए भी उतना ही जरूरी है। आज माता-पिता भी ऐसे स्थान पर रहना पसन्द करते हैं जहाँ बच्चों को साथ मिले। खेलने को साथी मिलें ताकि उनका मनोरंजन ठीक प्रकार से हो सके।

जब बच्चे खेल में व्यस्त होते हैं तो वे अपना खाना, पीना, सर्दी-गर्मी, थकावट, सब भूल जाते हैं। पढ़ाई का बोझ भूल जाते हैं। होमवर्क को एक ओर झटक देते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि खेल-खेल में उन्हें मनोरंजन भी मिल रहा है। यदि यह ऊबने वाली चीज होती तो बच्चे नहीं खेलते। कहा गया है कि बच्चों के लिए खेल मनोरंजन का सबसे बड़ा साधन है।

खेल की परिभाषा

अनेक विद्वानों ने खेल की परिभाषा की रचना अपने-अपने ढंग से की है। मगर उन परिभाषाओं का मन्तव्य एक-सा ही होता है।

हरलॉक द्वारा परिभाषा–'खेल एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा आनन्द की प्राप्ति होती है और उससे किसी फल की प्राप्ति का विचार नहीं होता।'

रसेल की परिभाषा–'खेल एक आनन्ददायक शारीरिक या मानसिक क्रिया है, जो अपने आप में पूर्ण है, जिसका कोई निर्धारित लक्ष्य नहीं होता।'

इन दोनों परिभाषाओं तथा अन्य विस्तारों को ध्यान में रखते हैं तो निम्नलिखित निष्कर्ष निकलते हैं–

1. बालकों का खेल एक स्वाभाविक क्रिया है।
2. यह लगातार क्रिया है, जितनी देर खेल रहे हैं।
3 यह आत्मप्रेरित क्रिया है।
4 यह शारीरिक क्रिया है

ानसिक क्रिया है।

बस खेल ही है। निर्धारित लक्ष्य नहीं है।

से मनोरंजन मिलता है।

आनन्ददायक हैं।

' का परिणाम क्या है, कोई नहीं सोचता। बस सब कुछ खेल-खे

प्त हो जाता है। साथ-ही-साथ।

सन्नता देता है।

शरीर में स्फूर्ति आती है।

त्र भावना जागती है।

निर्भरता आती है।

तथा मन चंचल होते हैं।

पुष्ट तथा गठीला होता है। शरीर को ताकत मिलती है।

ात से छुटकारा मिलता है। समाजीकरण जागता है।

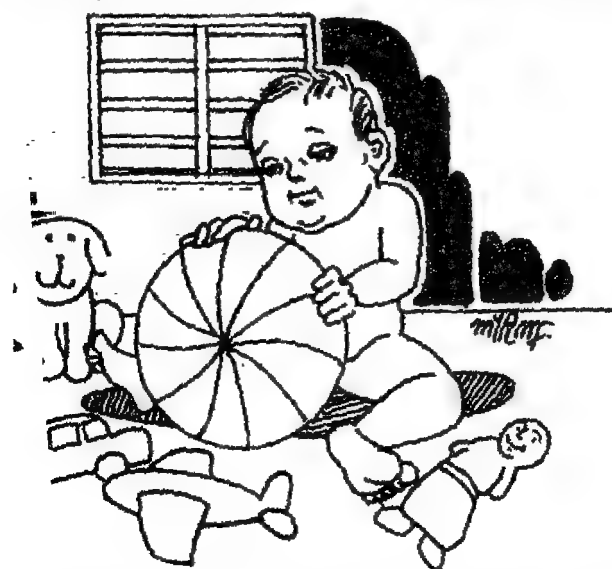
विशिष्ट विशेषताएँ

खेलने से बच्चे में स्वाभाविक प्रवृत्ति में विकास होता है।

ह स्वेच्छा से, स्वतन्त्र भाव से खेलना सीख जाता है।

में बच्चा अधिक थकान महसूस नहीं करता, अतः घण्टों खे

ा है।

जैसे आयु बढ़ती है, शारीरिक क्रियाओं में कुछ कमी आने लग

है। अतः वह ऐसे खेल चुनता है जिनमे शारीरिक ऊर्जा कम लगे थकावट कम हो। अन्य जिम्मेदारियाँ भी निभाई जा सकें।

5. खेल पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलते रहते हैं। जैसे खेल दादा ने खेले, वैसे ही पोता भी खेलता है। पसन्द भी करता है। कबड्डी, गुल्ली-डण्डा, खो-खो, छू-छुमारी आदि इसके उदाहरण हैं।
6. ऋतु-परिवर्तन के साथ खेल भी बदल दिए जाते हैं। गर्मी तथा सर्दी मे खेले जाने वाले खेल अलग-अलग प्रकार के होते हैं। गर्मी के दिनो मे 'इनडोर' खेलें जैसे लूडो, कैरम, साँप-सीढ़ी पसन्द किए जाते हैं। सर्दी मे रस्सी कूदना, भागना, छूना, चोर-सिपाही। इनसे शरीर की आवश्यकताएँ पूरी होती हैं।

आयु के साथ खेलों में परिवर्तन

अलग-अलग आयु में अलग-अलग खेल पसन्द आते हैं तथा उचित समझे जाते हैं। यह बात समझाई नहीं जाती। स्वतः भाव ही ऐसे पैदा होते हैं, रुचियाँ भी स्वयं बदल जाती हैं तथा खेलों का चुनाव आयु के अनुसार होता जाता है।

1. पालने में पड़ा, बिस्तर में लेटा तीन-चार मास का बच्चा चीजों को देखता है। खिलौनों को निहारता है। छू नहीं पाता। इतने में ही वह खुश होता है।
2. जब बच्चा घुटनों के बल चलने लगता है, रेंगता है, वह चीजों को, खिलौनों को छूना चाहता है। पकड़ना चाहता है। इसी में वह आनन्दित होता है।
3. जब बच्चा एक वर्ष का हो जाता है तो वह खिलौने से खेलना चाहता है। हर एक, दो, तीन, चार, पाँच वर्ष की आयु में खिलौनों के नाम, खिलौनों के प्रकार, खिलौनों के आकार भी बदलते रह जाते हैं।
4. खिलौने तो हैं ही, अपनी आयु वर्ग के बच्चों के साथ खेलना भी बच्चो को बहुत प्रिय है। खिलौने होते हुए भी साथ की जरूरत महसूस की जाती है।
5. जब बच्चा स्कूल जाने लगता है तो उसके खेलने के तरीके, उसकी रुचियाँ, उसके खिलौने के प्रकार भी बदल जाते हैं।
6. जब बालक-बालिका ग्यारह वर्ष पूरे कर, पन्द्रह वर्ष तक की आयु से गुजर रहे होते हैं, वे दिन में ही स्वप्न देखने लग जाते हैं। इसे ही दिवास्वप्न अवस्था कहा गया है। वह अपने आपको, अपने साथियों से उत्तम मानने लगता है। उसे अन्य सभी अपने से गौण लगने लगते हैं।
7. बढ़ती आयु के साथ बालक खेलों से हटने लगता है तथा स्कूल की

परिवार की जिम्मेदारियों को अधिक समझने लगता है।
आयु के साथ बच्चे की समझ भी बढ़ने लगती है। बच्चा सब चीजों को बारीकी से देखने व समझने लगता है।
जैसे-जैसे आयु बढ़ती है बच्चा छोटे-छोटे खेल छोड़कर एक या दो बडे खेलों में रुचि जतलाने लग जाता है।
बालक अपनी अनेक समस्याओं को खेलों के द्वारा हल कर लेता है।
खेलों से बच्चे को अपने आप समझने में सहायता मिलती है। स्वतन्त्र भाव जागता है। आनन्द पाता है।
खेलते समय बालक जोखिम उठाने की शिक्षा पा लेता है।
बालक जब खेलता है तो केवल खेलता है। परिणाम की कम सोचता है।
जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, बालक के पास खेलों के लिए समय कम रहने लगता है। जितना समय मिल पाता है, उसी में वह तसल्ली कर लेता है।
बच्चा जितनी देर खेलता है, उसी में वह पूरी तरह संलिप्त रहता है।
छोटे बच्चे जिन खिलौनों को पसन्द करते हैं, बड़े बच्चे आज इलेक्ट्रॉनिक खेलों को पसन्द करते हैं। समय ही बदल गया है।
जब बच्चा छोटा होता है तो हर दिन नए खिलौने पाने की इच्छा रखता है। मगर बड़ा होने पर वह अधिक समझदार होकर केवल वही खिलौना चाहता है, जिसकी उपयोगिता समझता है, अथवा जो सुगमता से पाया जा सकता है।
जो बच्चा अपनी आयु के बच्चों के साथ खेलता है वह समाज में अपना स्थान बना लेता है। सामंजस्य पैदा कर सकता है जबकि जो दूर से खेल देखता है, उनके साथ खेलता नहीं वह समाज में कम ही घुल-मिल सकता है।
बच्चे का अपना स्वास्थ्य, अपना वातावरण, घर की आर्थिक अवस्था भी बच्चे के खेल को प्रभावित करते हैं। किस खेल में भाग लें, यह इन बातों पर निर्भर करता है।
जो बच्चे नहीं खेलते, वे हर प्रकार से पिछड़ जाते हैं।

श्रेणियाँ

नों को दो भागों में बाँटा जा सकता है—
स्फूर्तिदायक खेल, 2. मूक खेल।
स्फूर्तिदायक खेल—ऐसे खेल जिनमें बालक स्वयं इच्छापूर्वक खूब खेलते ससे भरपूर खुशी पाते हैं इनमें छू-छुमारी भागना दौडना पकडना रेत

मे, मिट्टी मे खेलना आता है उन पर कोई प्रतिबन्ध नही होता ये खेल स्फूर्तिदायक श्रेणी में आते हैं।

2. मूक खेल—बच्चे स्वयं नहीं खेलते बल्कि दूसरों को खेलता देखकर खुशी महसूस करते हैं। बैठे-बैठे या खड़े-खड़े आनन्दित होते रहते हैं। कहीं मैच चल रहा हो, दूरदर्शन पर मैच आ रहा हो, कमेण्टरी सुन रहा हो तो भी खेल जैसा आनन्द लेगा, यह मूक खेल कहलाएगा, स्फूर्तिदायक नहीं। बच्चे की आयु भी इसका कारण है। बालकपन में अधिक खेलना पसन्द होता है। बड़े होने पर थकावट के कारण वह केवल देखकर प्रसन्न होना पसन्द करता है।

क्या अन्तर है खेल और कार्य में

इसे जानने के लिए निम्न अन्तर ध्यान में रखें—

1. आनन्द की प्राप्ति—कार्य करने में थकावट, लाभ पाने की इच्छा, लक्ष्य पूरा करने की तमन्ना होती है। खेल में ये बातें नहीं होतीं। खेल में किसी लाभ की इच्छा नहीं होती। मनोरंजन पाने के लिए, आनन्दित होने के लिए, शरीर को पुष्ट करने के लिए खेल खेला जाता है।

2. आजादी—कार्य पूरा करने में आजादी नहीं होती। यह तो पूरा करना ही होता है। समय की भी पाबन्दी रहती है।

खेल में यह नहीं है। जब चाहो, जितना चाहो, खेल लो। यह खेल खेलो या वह। पूरी आजादी होती है। कार्य में परतन्त्रता हो सकती है, खेल में स्वतन्त्रता।

3. थकावट—कार्य करने में थकावट होती है। जबकि खेल में थकावट महसूस नहीं होती। कई बार कार्य जबरदस्ती करना पड़ता है। मजबूरी में करना पड़ता है, तभी यह थकावट भी देता है। जबकि खेल मौज-मस्ती में खेला जाता है, अतः थकावट महसूस नहीं होती।

4. बढ़ती आयु—कार्य बढ़ती आयु में जरूरी करना पड़ता है। पहले से अधिक जिम्मेदारी के साथ। खेल में यह बात नहीं होती। छोटी आयु में अधिक खेलने को मन करता है। आयु बढ़ने से खेल में रुचि घट जाती है।

5. लक्ष्य—कार्य में लक्ष्य होता है। इसे पूरा करना होता है। पैसा और रोटी कमानी होती है।

खेल में ऐसी कोई आवश्यकता नहीं होती। लक्ष्य नहीं होता। केवल मनोरंजन की भावना।

6. मनोवैज्ञानिक प्रभाव—काम का मनोवैज्ञानिक प्रभाव कभी आनन्ददायक नहीं होता। जबकि खेल से मनोरंजन प्राप्त होता है। इसीलिए तो खेल का मनोवैज्ञानिक प्रभाव आनन्द होता है।

7. उल्लास—काम में उल्लास नहीं होता। बालक के काम में अन्य गुणों की भी कमी रही है। खेल में उल्लास होता है। अभिरुचि होती है। कई प्रकार की शिक्षा मिलती है।

8. चरित्र—काम में विवशता होती है। इसमें चरित्र का कोई कार्य नहीं। जैसा कार्य, वैसा ही बनना पड़ता है।

खेल में चरित्र-निर्माण होता है। संयम होता है। मित्र भाव पैदा होता है। सहानुभूति जागती है। कल्पना, दूसरों को मिलना और उनकी चिन्ता करना भी जगाता है।

9. प्रलोभन—कार्य में पैसा कमाने का प्रलोभन होता है। इसमें केवल बाहरी प्रेरणा मिलती है।

खेल में बालक प्रसन्नतापूर्वक, बिना लोभ-लालच के खेलता है। इसमे आन्तरिक प्रेरणा मिलती है।

10. संवेग—कार्य के किसी कारण बन्द हो जाने से क्रोध या दुःख नहीं होता। जबकि खेल बन्द हो जाने पर रोष, क्रोध, दुःख जैसे संवेग परेशान करते हैं।

11. कौशलता—कार्य में जितना कौशल होगा उतना अधिक लाभ होगा। उतनी अधिक माँग होगी।

खेल में सब चलता है।

12. प्रफुल्लता—कार्य में मन बुझा-बुझा रहता है। प्रफुल्लता महसूस नहीं होती। रक्त का संचालन केवल काम के वातावरण पर निर्भर करता है। शुद्ध वायु मिले या नहीं, दोनों सम्भावनाएँ रहती हैं।

जबकि खेल में खूब प्रफुल्लता, स्फूर्ति, रक्त का संचार, शुद्ध वायु की प्राप्ति होती है।

यदि ऊपर दिए दर्जन भर अन्तरों को ध्यान में रखें तो पाएँगे कि खेल आनन्ददायक, स्वतन्त्र क्रिया है जबकि कार्य मजबूरी में या आवश्यकता को ध्यान मे रखकर किया जाता है। खेल खेलने में खेल की भावना, चरित्र का निर्माण, सद्‌भावना जैसे गुण आते हैं जबकि खेल में होड़ तथा ईर्ष्या की भावना आती है।

खेल और बाल-विकास

खेल तो छोटों-बड़ों के लिए, सबके लिए उत्साह प्रदान करने वाले होते है, विशेषकर बच्चों के लिए बड़ा आकर्षण लिये होते हैं। खेलों से बच्चों का, उनके चरित्र का, उनके व्यक्तित्व का विशेष विकास होता है। जो बच्चे खेलों में भाग नहीं लेते वे पिछडते चले जाते हैं

कुछ लोग कहते हैं कि खेलों से शक्ति व्यर्थ में गँवाई जाती है इससे कोई

ाभ नहीं मिलता। खेलों में ऊर्जा का अपव्यय माना जाना हमारी मूर्खता है। खेल । बालक को स्फूर्ति प्रदान करते हैं। ऊर्जा में वृद्धि होती है। खेल बच्चों-बड़ों को ्स्त रखने में मददगार होते हैं। खेलों से कभी मुँह नहीं मोड़ना चाहिए। ाल-विकास में खेलों की विशिष्ट भूमिका होती है, इसे अपनाना चाहिए।

खेलों के आधार पर बालक में निम्नलिखित गुणों में विकास होते हैं–

1. शारीरिक गुणों में विकास
2. मानसिक गुणों में विकास
3. सामाजिक गुणों में विकास
4. नैतिक गुणों में विकास
5. संवेगात्मक गुणों में विकास
6. खेल चिकित्सा के गुणों में विकास
7. रचनात्मक मूल्यों में विकास
8. शिक्षा के गुणों में विकास।

इन सभी को एक-एक करके समझते हैं।

. शारीरिक गुणों में विकास

(क) खेल खेलने से मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं।

(ख) कभी-कभार बालक में अतिरिक्त ऊर्जा पैदा हो जाती है। उसका निष्कासन न होने से बालक तनाव में रह सकता है। खेलने से इस अतिरिक्त ऊर्जा का निष्कासन उसे तनावरहित कर देता है।

(ग) पढ़ाई, काम करते हुए थकावट हो जाती है। इससे राहत पाने के लिए खेल खेलना सबसे अच्छा माध्यम है।

(घ) यदि सोच-समझकर खेलों का चयन किया जाए तो ये बालक के, बड़ो के शरीर के विभिन्न अंगों में विकास लाता है।

(ङ) खेल खेलने से खाया-पिया हजम हो जाता है। पाचन-शक्ति बढ़ती है तथा ताकत आती है।

(च) शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ता है तथा शरीर में स्फूर्ति आती है।

(छ) रोगों पर काबू पाने की शक्ति बढ़ती है। शरीर तन्दुरुस्त होने लगता है। जीने का मन करता है।

.. मानसिक गुणों का विकास

(क) खेल खेलने से, खेल देखने से, खेलों की कमेण्ट्री सुनने से, खेलों पर चर्चा करने से बालक का मानसिक विकास होता है।

(ख) खेल खेलने से विचारों में तीव्र वृद्धि आती है। स्थिति पर काबू पाने की क्षमता बढ़ती है। मौका सँभालना आ जाता है।

(ग) कई बार अन्तर्द्वन्द्व बढ़ने लगता है। खेल इससे छुटकारा दिलाते हैं चिन्ताओं और गलत धारणाओं से मुक्ति दिलाते हैं

(घ) खेल शारीरिक हो या मानसिक, बालक को दोनो से लाभ मिलता है ये दोनों एक-दूसरे के पूरक होते हैं।

माजिक गुणों में विकास

(क) खेलते समय मन का वैर, द्वेष नहीं रहता। परस्पर प्रेम बढ़ता है।

(ख) विचारों का आदान-प्रदान करने का सबसे अच्छा अवसर खेल के मैदान में जाना, खेलना है।

(ग) खेल के कारण आपसी जानकारी बढ़ती है। अपरिचित भी परिचित हो जाते हैं। समाज में रहने का ढंग आ जाता है।

(घ) आत्मीयता बढ़ती है। भाईचारे का विकास होता है।

(ङ) सामूहिक खेलों के कारण, किसी भी समूह में अपने आपको 'एडजस्ट' करने की प्रशंसा मिलती है।

(च) सामूहिक खेलों से 'लीडरशिप' के गुण आ जाते हैं। बालक दूसरों को अपने साथ चलाने, या पीछे लगाना सीख जाता है।

(छ) खेल खेलने से बालक/व्यक्ति में निम्न गुण तीव्रता से बढ़ने लगते हैं— (1) सहकारिता, (2) परोपकार, (3) त्याग, (4) दया, (5) नियमों का पालन करना, (6) सहयोग की भावना, (7) सहानुभूति जतलाना, (8) अनुशासित रहना, (9) निष्ठा पालना, (10) सहनशीलता, (11) सहारा देना।

(ज) बालक खेल खेलने से अपने कर्तव्यों के प्रति सजग हो जाता है। इन्हें निभाना सीख जाता है।

(झ) दायित्व आ पड़ने पर, इसे पूरा करना सीख जाता है।

तिक गुणों में विकास

(क) खेलों के मैदान में जाकर वह ईमानदारी के महत्त्व को समझ जाता है।

(ख) बालक को आत्मनियन्त्रित होना आ जाता है।

(ग) क्रोध पर काबू पाना सीख जाता है।

(घ) किसी के नेतृत्व में विश्वास करना, या अच्छा नेतृत्व प्रदान करना उसे आ जाता है।

(ङ) जब दूसरे बच्चों के साथ खेलते हैं तो नैतिक विकास भी हो जाता है।

(च) अपने चरित्र में विद्यमान दोषों को भगाने की प्रवृत्ति पैदा हो जाती है।

(छ) खिलाड़ी निष्पक्ष होना सीख जाता है।

(ज) सहयोग करने व सहयोग पाने के गुणों में वृद्धि होती है।

(झ) जीत मे अधिक खुशी नही हार में गम नही ऐसा सीख जाता है बालक।

. संवेगात्मक गुणों का विकास

(क) बालक अपने सम्पर्क में आने वाले बच्चों, मित्रों या बड़ों को किसी भी कठिनाई में पाकर उसके साथ सहानुभूति जाहिर करता है। दूसरों की संवेगात्मक अभिव्यक्तियों की नकल भी करता है।
(ख) खेल-खेल में जब उसे क्रोध सताने लगता है तो आसपास का, दोस्तों का ध्यान रखकर वह क्रोध पर नियन्त्रण करना सीख जाता है।
(ग) कुछ बच्चों में जन्मजात सांवेगिक तनाव पाए जाते हैं। इन्हें वे खेलो के माध्यम से कम कर सकते हैं।
(घ) संवेगात्मक नियन्त्रण करना एक बड़ा गुण है। यह भी खेल के माध्यम से सम्भव होता है क्योंकि खेल सहनशीलता, सच्चाई, सहानुभूति तथा त्याग सिखाता है।
(ङ) खेल ही बच्चों को अपने संवेगों पर नियन्त्रण करना सिखाता है।
(च) बच्चे अभ्यस्त होकर अपने संवेगात्मक अन्तर्द्वन्द्वों को दूर कर लेते हैं, यह खेलों का ही प्रभाव है।

. खेल चिकित्सा के गुणों में विकास

(क) खेल का बालक के जीवन में बहुत ज्यादा महत्त्व है। चिकित्सा की दृष्टि से खेल बहुत बड़ा सहयोग देते हैं। इससे बच्चों की समस्या पकड़ में आ सकती है।
(ख) खेल में बच्चे को खेलते हुए उसको परखा जाता है। यदि उसमें नेतृत्व करने की प्रबल इच्छा हो तो वह भी सामने आ जाती है।
(ग) कुछ बच्चों को अपने संवेग अभिव्यक्त करने का खेल ही सबसे अच्छा माध्यम लगता है। उन्हें सन्तोष हो या भय, आनन्द हो या क्रोध, वे खेलते समय सब जाहिर कर देते हैं। इनसे उनके इन संवेगों में कमी आ जाती है तथा वे ठीक व्यवहार करने लग जाते हैं।
(घ) कुछ बच्चों के सामान्य जीवन में कुछ कमियाँ रह जाती हैं। जिन्हें वे सामान्य रूप से पूरा नहीं कर पाते। वे खेलों में ऐसा कर लेते हैं। वह खेलों में चोर, मालिक, राजा, सिपाही जैसे अभिनय कर सन्तुष्ट हो जाते हैं।
(ङ) घरेलू परिस्थितियाँ ऐसी हो जाती हैं कि बच्चा तनाव में रहने लग जाता है। खेलते हुए वह अपने तनाव से कई बार छुटकारा पा लेता है।

.नात्मक गुणों में विकास

(क) खेलों के समय बच्चा स्वतन्त्र होता है। उसके मन में जो भी रचनात्मक विचार उठता है, वह इसका लाभ उठाकर प्रयोग में ले आता है।

(ख) कुछ बच्चे खेलों से कुछ ऐसे रचनात्मक बिन्दु ढूँढ़ लाते हैं, जिनका उपयोग वे अपने सार्वजनिक जीवन में भी कर लिया करते हैं।

.क्षा के गुणों में विकास

(क) खेलों से बच्चा अनेक बातें सीखता है जो उसकी शिक्षा में काम आती हैं।

(ख) बालकों को शिक्षा देने के लिए अनेक खेल बनाए गए हैं। खेलते-खेलते उन बातों को सीखा जाता है।

(ग) जब बच्चा खिलौनों से खेलता है तो उसके ज्ञान में वृद्धि होती है। वह इन खिलौनों के माध्यम से पशु, पक्षी, रंग, आकार, हल्का, भारी, तरल, ठोस, खुरदरा, चिकना, न जाने क्या-क्या सीख जाता है।

(घ) बच्चा खेल-खेल में कुछ काम पूरा करने के, कुछ छोटी-मोटी समस्याओ को हल करने के अनेक ढंग सीखकर उन्हें भावी जीवन में अपना लेता है।

(ड) ये खेल ही तो हैं जो बच्चों को सही और गलत की, वास्तविक होने और न होने का ज्ञान कराते हैं।

(च) बच्चा कितना सहनशील है, कितनी जल्दी क्रोध में आ जाता है, कितनी सहायता पा सकता है, कितना त्याग कर सकता है, यह सब खेलों के दौरान ही परखा जा सकता है।

(छ) खेल-खेल में बच्चा अपनी शारीरिक क्षमता को तो जान ही जाता है, शिक्षा के क्षेत्र में, समस्याओं का हल निकालने में उसे कितनी सफलता मिल सकती है इसका अनुमान भी उसे लग जाता है।

अतः हम यह कह सकते हैं कि खेल खेलना, उसे खेलने की आज्ञा व समय अनिवार्य है, इसके बिना उसका सही विकास नहीं हो सकता। ये खेल ही तो बालक को आने वाले समय में एक पूर्ण इन्सान बना देते हैं। वह हर स्थिति पटने की क्षमता बटोर लेता है। अभ्यस्त हो जाता है। कहीं मात नहीं खाता। कोशिश हो कि बच्चे कुछ समय निकालकर अवश्य खेलें। उनकी रुचि भिन्न खेलों में होनी चाहिए। किसी एक में लगातार ठहराव ला सकती है।

हमारा भोजन-1

रोटी, कपड़ा और मकान, ये हैं हमारी मूल-भूत तीन जरूरतें इनके बिना समाज मे रहना कठिन है। रोटी से मतलब है हमारा आहार, हमारा भोजन। कपड़ा अर्थात् तन को ढँकने का प्रबन्ध।

माँ का दूध–हमें अपने जीवन को चलाने के लिए भोजन करना जरूरी होता है, वह भी सन्तुलित भोजन। तभी हमारा शरीर ठीक प्रकार से कार्य कर सकेगा। बच्चा पैदा होते ही भूख मिटाना चाहता है। आयु के अनुसार आहार का निर्णय लिया जाता है। नवजात शिशु के लिए दूध ही भोजन है। माँ का दूध उसके लिए सन्तुलित भोजन है। शरीर के लिए जो चाहिए वह होता है माँ के दूध में। यह रोगो पर भी काबू पाने के लिए सक्षम होता है।

शरीर में वृद्धि–जन्म से लेकर जीवन के अन्त तक, शरीर बढ़ता रहता है। पहले तीव्र गति से, फिर धीरे-धीरे। शरीर के बढ़ने के लिए भोजन सबसे जरूरी होता है। इसी से शरीर बनता है।

ठहराव–जन्म के बाद शरीर तेज गति से बढ़ता है। फिर किशोरावस्था में शरीर की वृद्धि और भी तेज हो जाती है। मगर इसके बाद इसकी गति धीमी हो जाती है। मगर 20-25 वर्ष तक पहुँचने के बाद ठहराव आ जाता है। जहाँ कम भोजन तथा असन्तुलित भोजन शरीर के लिए हानिकारक होता है, वहीं अधिक भोजन भी शरीर को हानि पहुँचाता है।

पाचन-तन्त्र–यदि भोजन अधिक मात्रा में किया जाए तो इसे शरीर में जाकर पचाने में कठिनाई होती है। पाचन-तन्त्र पर अधिक बोझ पड़ता है। यह प्रभावित होती है। गड़बड़ होने लगती है। अनेक रोगों को जन्म मिलता है। शरीर अस्वस्थ रहने लगता है। अतः अच्छा हो जो हम उतना ही सन्तुलित आहार लें, जितना शरीर की आवश्यकता हो।

व्याधियाँ–अधिक भोजन करने से शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा ग्लाइकोजन इकट्ठी हो जाती है। यह ग्लाइकोजन एक प्रकार का कार्बनिक पदार्थ होता है। जैसे-जैसे अतिरिक्त ऊर्जा ग्लाइकोजन शरीर में एकत्र होने लगती है, इससे शरीर का भार बढ़ने लगता है। भार बढ़ने के कारण शरीर में मोटापा आ जाता है। शरीर

मे मोटापा आने से अनेक रोग भी घेर लेते है शरीर की व्याधिया बढने लगती है जो जानलेवा भी हो सकती हैं।

सारा दिन खाते न रहें—अच्छा आहार लेने का यह कभी अर्थ नहीं कि सारा दिन खाते रहें। चरते रहें। जिसे समय पर और पौष्टिक भोजन मिलता रहे, उसका शरीर अवश्य सुदृढ़ होगा। परिवार के सभी सदस्यों को सन्तुलित भोजन मिल सकता है, बस इसका प्रबन्ध समझदारी और वैज्ञानिक तौर पर करने की शिक्षा होनी चाहिए। पौष्टिक खाद्य-पदार्थ उचित अनुपात में लेने के लिए प्रातः से रात्रि तक की तालिका बना सकते हैं। अलग-अलग मौसम में अलग-अलग तालिका काम आएगी।

कैसी हो आहार की व्यवस्था

आहार की व्यवस्था करते समय घर के स्वामी को केवल अपने विषय में ही नहीं सोचना होगा। बल्कि पूरे परिवार का ध्यान रखना होगा। अपनी आर्थिक क्षमता को भी ध्यान में रखना जरूरी है। इसके लिए निम्नलिखित कुछ बातों की ओर ध्यान रखें—

1. परिवार का ध्यान रखें—खाना बनाने से पूर्व परिवार के सदस्यों का ध्यान रखें। यदि कोई सदस्य नहीं होगा तो उसका हिस्सा न डालें। यदि कोई मेहमान है तो आम दिनों से उसके लिए खाद्य-पदार्थों की मात्रा बढ़ा दें। एक समय के भोजन में प्रति व्यक्ति कितना अनाज-सब्जियाँ चाहिए, इसे नीचे दिया गया है—

1. आटा	—	100 ग्राम
2. चावल	—	50 से 60 ग्राम (दोनों में से एक या फिर आधा-आधा)
3. दाल	—	25 ग्राम
4. हरी सब्जियाँ	—	80 से 100 ग्राम
5. दही या मट्ठा	—	75 से 100 ग्राम
6. हरा सलाद	—	50-60 ग्राम।

2. परिवार के सदस्यों की आयु—वृद्ध, वृद्धा हैं—जैसे दादा-दादी। बच्चे हैं—जो पोता-पोती भी हो सकते हैं। बेटा-बेटा भी। मध्यवर्गीय—पति-पत्नी।

भोजन कैसा चुना जाए, कितना चुना जाए, इस बात के लिए ऊपर दी गई बात का तो ध्यान रखेंगे ही कि बच्चे कितने हैं, बड़े कितने। साथ में यह भी ध्यान रखना होगा कि किसे शारीरिक मेहनत करनी होती है, किसे दिमागी। घर में सभी सामान्य सदस्य हैं या कोई गर्भवती नारी या कोई बीमार भी।

शारीरिक श्रम करने वाले को अतिरिक्त ऊर्जा चाहिए। दिमागी काम करने

वाले को अधिक प्रोटीन।

पति को सामान्य रूप से भी अधिक भोजन चाहिए।

रोगी के लिए भोजन का चयन डॉक्टर की सलाह के अनुसार किया जाना चाहिए।

3. मासिक आय—आहार किस प्रकार का चुना जाए, इसके लिए परिवार के सदस्यों की संख्या, उनकी आयु, शारीरिक क्षमता के साथ-साथ यह भी ध्यान रखा जाता है कि परिवार की आय कैसी है। कम आय होने पर महँगा आहार तो नहीं चुना जा सकता। इसके लिए निम्नलिखित मापदण्ड आमतौर पर आँका गया है—

निम्न वर्ग	—	मासिक आय का 60 प्रतिशत भोजन पर
मध्य वर्ग	—	मासिक आय का 50 प्रतिशत भोजन पर
उच्च वर्ग	—	मासिक आय का 40 प्रतिशत भोजन पर।

आय अधिक होने पर भोजन पौष्टिक रखा जा सकता है। घी, दूध, अच्छे फल, हरी सब्जियाँ इत्यादि शामिल की जा सकती हैं। भोजन में मांस, चिकन, अण्डा भी प्रयोग में आने लगता है। महँगे फल, महँगी सब्जी, बहुत अच्छा आटा, महँगे चावल आमदनी अच्छी होने के कारण ही चुने जा सकते हैं। उन्हें भी, आय बहुत होने पर, आवश्यकता से अधिक नहीं खाना चाहिए, वरना आहार का स्थान दवाइयाँ ले लेंगी।

4. मौसमी फल—पैसा अच्छा होने का यह अर्थ नहीं कि दिखावा करें। बड़ा या अमीर होने का ड्रामा करें। बेमौसमी महँगे फल खरीदें। ऐसा कर पैसा तो अधिक खर्चा जा सकता है मगर पौष्टिकता कम मिलेगी। स्वाद कम होगा। प्राकृतिक तत्त्व कम होंगे। उर्वरकों की अधिकता से तैयार ये फल हानिकारक भी हो सकते हैं।

अतः सलाह दी जाती है कि सदा मौसमी फल खरीदें। इन्हें ही खाएँ। इसमें कोई शान नहीं घटेगी। हाँ, उपयोगिता बढ़ जाएगी। अधिक स्वाद होगा—प्राकृतिक स्वाद, सभी पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर। पूरी तरह पौष्टिक तथा शरीर के लिए, स्वास्थ्य के लिए उपयोगी। मौसमी फल खाना बहुत बड़ी समझदारी की बात है।

5. जलवायु को भी ध्यान में रखें—भोजन का चुनाव करते समय जलवायु को भी ध्यान में रखना जरूरी है। सर्दी की ऋतु में गर्मी देने वाले पदार्थ तथा गर्मी के मौसम में ठण्डक पहुँचाने वाले भोजन-पदार्थ चुने जाते हैं। बाजरा और मक्की, सर्दी में। इसी सर्दी के मौसम में कॉफ़ी, चाय भी पी जाती है।

गर्मी के मौसम में चावल, गेहूँ भोजन में तथा शिकंजवी, लस्सी, शरबत, जलजीरा पिए जाते हैं।

़र की व्यवस्था कुछ यों करें

घर में भोजन-आहार का चुनाव करते समय कुछ जरूरी बातों पर ध्य
ा चाहिए।

1 **दैनिक जरूरत**—निम्नलिखित तालिका देखें—

पुरुष (कम श्रम करने वाला)	—	2475 कैलोरी
पुरुष (दरम्याना या मध्यम श्रम करने वाला)	—	2875 कैलोरी
पुरुष (कड़ी मेहनत करने वाला)	—	3800 कैलोरी
स्त्री (कम श्रम करने वाली)	—	1875 कैलोरी
स्त्री (दरम्याना या मध्यम श्रम करने वाली)	—	2225 कैलोरी
स्त्री (कड़ी मेहनत करने वाली)	—	2925 कैलोरी।

और यदि स्त्री गर्भवती है तो उसके लिए 300 कैलोरी और भी जमा क
।

यदि स्त्री माँ बन गई हो और अपने बच्चे को दूध पिलाने वाली हो त

साधारण आहार मे पहले 6 मास तक 550 कैलोरी तथा 6 से 12 मास के बच्चे के लिए 400 कैलोरी जमा करें।

बच्चे के लिए कैलोरी का निर्धारण निम्नलिखित है—

6 मास तक के बच्चे को 108 कैलोरी प्रति किलो बच्चे का वजन।

6-12 मास तक के बच्चे को 98 कैलोरी प्रति किलो बच्चे का वजन।

बच्चा जो माँ का दूध नहीं पीता—

1 से 3 वर्ष की आयु तक 1240 कैलोरी

4 से 6 वर्ष की आयु तक 1690 कैलोरी

7 से 9 वर्ष की आयु तक 1950 कैलोरी

इससे बड़ी आयु के लड़कों के लिए—

10-12 वर्ष के लड़के के लिए 2190 कैलोरी

13-15 वर्ष के लड़के के लिए 2450 कैलोरी

16-18 वर्ष के लड़के के लिए 2640 कैलोरी।

लड़कियों के लिए—

10-12 वर्ष की लड़कियों के लिए 1970 कैलोरी

13-15 वर्ष की लड़कियों के लिए 2060 कैलोरी

16-18 वर्ष की लड़कियों के लिए 2060 कैलोरी।

प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, लोहा, विटामिन-ए, थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, एस्कार्बिक अम्ल, फोलिक अम्ल, विटामिन-बी$_{12}$ भी आहार का हिस्सा होना चाहिए। किसी को कुछ, किसी को कुछ वह भी अलग-अलग मात्रा में।

2. विभिन्न खाद्य वर्गों से खाद्य पदार्थों का चुनना—यदि हम विशुद्ध भारतीय जरूरतों का ध्यान रखें तो इसे निम्न चारों वर्गों में बाँटा जा सकता है—

(क) दूध वर्ग—इसमें दूध तथा दूध से बने पदार्थ गिने जाते हैं। घी तथा मक्खन को नहीं लाना चाहिए। दही, पनीर आता है।

इन खाद्य पदार्थों से खजिन लवण, प्रोटीन तथा विटामिन आवश्यकता अनुसार मिल जाते हैं।

(ख) मांस वर्ग—इस वर्ग में मांस, मछली, अण्डा आदि आते हैं।

इस वर्ग में मूँग, मटर, सेम, अरहर आते हैं। अण्डे, मांस, मछली तो आएँगे ही। हमें इन पदार्थों से प्रोटीन, खनिज लवण (फास्फोरस, लोहा व विटामिन-बी) उपलब्ध होते हैं।

मांस और दालों के कारण शरीर बढ़ता है तथा मजबूत होता है।

(ग) फल वर्ग—इसमें सभी फल तथा सब्जियाँ मुख्य रूप से आती हैं। इन फलों व सब्जियों से शरीर को विटामिन, रेशा, खनिज लवण प्राप्त होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन-बी, सी, फोलिक अम्ल भी उपलब्ध रहते हैं।

कार्बोज व खनिज लवण प्राप्त करने के लिए जड़ वाली सब्जियाँ खानी चाहिए।

(घ) अनाज वर्ग--इस चौथे वर्ग में मक्का, बाजरा, ज्वार, गेहूँ, सूजी, जौ आदि गिने जाते हैं। अनाज में कार्बोज काफी होता है।

3. सन्तुलित आहार तालिका--आइए, इसे देखें--

लड़कों के लिए औसतन 450 ग्राम अनाज, 70 ग्राम दालें, 100 ग्राम सब्जियाँ।

लड़कियों के लिए औसतन 350 ग्राम अनाज, 70 ग्राम दालें, 150 ग्राम सब्जियाँ।

इनके अतिरिक्त अन्य सब्जियाँ, फल, दूध, घी, तेल आदि वसा, मांस व मछली, अण्डे, चीनी, गुड़ मूँगफली भी अलग-अलग मात्रा में दिए जाते हैं।

दिन भर की व्यवस्था

घर में कब, कितनी बार भोजन हो। भोजन में क्या लिया जाए, यह परिवार के सदस्यों की संख्या, उनकी शारीरिक आवश्यकताओं तथा सामर्थ्य पर निर्भर करता है। इसे मोटे तौर पर यों दिया जा सकता है--

शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए, आर्थिक स्थिति तथा घर में सुविधाओं को सामने रखते हुए प्रतिदिन, तीन या चार बार भोजन ग्रहण किया जा सकता है। वैसे मुख्य आहार तो दिन में दो बार ही होना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रातः का नाश्ता तथा शाम की चाय। सबको मिलाकर चार बार कुछ-न-कुछ लेना चाहिए। दो मुख्य आहारों में दोपहर तथा रात्रि का भोजन गिना गया है।

दिन में आहार को चार भागों में इसलिए बाँटा गया है कि एक साथ बहुत कुछ न खाया जाए। अपनी पाचन-शक्ति पर बोझ न डाला जाए। पाचन-शक्ति को रोगी न किया जाए। आहार की व्यवस्था यों करें कि शरीर की सभी आवश्यकताएँ अवश्य पूरी हो जाएँ।

यदि हम समयानुसार, नियमित भोजन करेंगे तो शरीर स्वस्थ बना रहेगा। शरीर की आवश्यकता पूरी होगी। शरीर मजबूत बना रहेगा। जो हम खाते हैं, उससे हमें ऊर्जा मिलती है। इसी ऊर्जा के बल पर हम कार्य करते हैं। जीवित रहते हैं काम करने पर जो ऊर्जा खर्च हो जाती है दुबारा भोजन करने से ऊर्जा की क्षति-पूर्ति हो जाती है फिर से शरीर चुस्त तन्दुरुस्त हो जाता है

नियमित होना--परमहंस श्री स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, जिन्होंने कोई 99 वर्ष कुछ महीने जीवित रहकर अपनी देह का त्याग किया था, कहा करते थे-- नाश्ता आठ बजे, दोहपर का भोजन बारह बजे, शाम का जलपान, चाय आदि चार बजे। रात्रि का भोजन--साढ़े आठ बजे। उन्होंने भी जीवन भर इस समय का पालन किया। यदि किसी भोजन में पन्द्रह मिनट से अधिक देरी हो जाती, तो वह उस समय के भोजन को त्याग देते। कठोर नियमों का पालन करते। समय के पाबन्द हुआ करते, तभी लम्बी आयु, वह भी स्वस्थ जी पाए।

ठीक है हम उस प्रकार से तो नहीं चल सकते, जितना त्यागपूर्ण जीवन उनका था। फिर भी अपना समय निश्चित कर, इसका पालन करने का प्रयत्न तो कर ही सकते हैं।

रुचि तथा व्यवसाय--हमारी रुचि, हमारी आदतें, हमारा व्यवसाय, हमारी आय, परिवार का बड़ा या छोटा होना, परिवार में कुछ कर पाने वाले सदस्य, कोई वृद्ध, कोई रोगी सदस्य मतलब अनेक बातें हैं जिनके आधार पर हम अपने खाद्य- पदार्थों का चुनाव कर सकते हैं। स्कूल या कॉलेज जाने वाले बच्चे, नौकरी-पेशा पर जाने वाले लोग, नौकरी का स्टेशन कितनी दूर है, इन सब बातों को भी तो ध्यान में रखना पड़ता है, तभी अपने भोजन में, इसके समय में कुछ निश्चित किया जा सकता है।

क्या नाश्ता दूध का हो, दलिये का हो, परांठा हो, ब्रैडपीस हो, अण्डा हो या न हो, दिन का भोजन डिब्बे में ले जाया जाए, या आसपास किसी कैण्टीन पर खाया जाए, इस भागमभाग की जिन्दगी में प्रत्येक परिवार के लिए, परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए एक जैसा नियम बना पाना बहुत कठिन हो गया है।

सुविधानुसार--गृहिणियाँ भी विवश हो जाती हैं। वे भी अपनी पूर्व धारणाओं के अनुसार नहीं चल सकतीं। उन्हें भी घर के हालात, परिवार के सदस्यों की व्यवस्तताओं के अनुसार ढलना पड़ता है। इसलिए आहार-व्यवस्था में फेर-बदल करने की इजाजत होती है, सुविधानुसार चलना ही पड़ता है। अतः कोई ठोस नियम नहीं रखे जा सकते।

मगर यह बात तो ध्यान में जरूर रखें कि प्रत्येक सदस्य को आवश्यक पोषक तत्त्व जरूर मिल जाएँ। शरीर चुस्त बना रहे।

हमारा भोजन-2

नाश्ता

चाहे कोई मजबूरियाँ हों, फिर भी दिन में दो मुख्य भोजन तथा एक नाश्ता व एक सायं की चाय आदि तो लेने ही होंगे। परिस्थिति के अनुसार इन्हें बदलकर अपना प्रातः का नाश्ता स्वयं निर्धारित करने की आज्ञा है।

प्रातः का नाश्ता रात भर के उपवास को तोड़ने का एक साधन है। रात आठ बजे खाना खाने के बाद, नाश्ता के समय तक, कोई बारह घण्टों के समय में कुछ नहीं खाया जाता। इन बारह घण्टों में शरीर में उपस्थित सभी भोजन पच चुके होते हैं। सम्पूर्ण आहार हजम हो चुका होता है। शरीर को फिर से कार्य करने के लिए तैयार करने के लिए नाश्ता जरूरी है। स्वामी सत्यानन्द जी तो नाश्ते में केवल दूध पीते थे। हम अपनी भूख, आवश्यकता, आदत को ध्यान में रखकर नाश्ता निश्चित करें।

चूँकि दोपहर के भोजन तक हमें इस नाश्ते पर ही निर्भर रहना होता है अतः यह रुचि के अनुसार, सन्तोषदायक, पूरा पोष व सन्तुलित होना चाहिए। तभी अच्छा।

भाग-दौड़ में नाश्ता–प्रातः की भाग-दौड़ में से नाश्ते के लिए शान्तिपूर्वक समय निकाल लें। आराम से बैठकर चैन से नाश्ता करना चाहिए। तेजी में, जल्दी में खाने से पाचक रस नहीं बन पाता तथा यह पच नहीं सकता।

पाचन-तन्त्र पर कम दबाव पड़े, इसलिए दाँतों से पूरा काम लें। आँतों पर बोझ मत डालें। अतिरिक्त बोझ पाकर आँतें काम करना बन्द कर सकती हैं। अतः चबा-चबाकर खाएँ। चाहे यह नाश्ता हो या भोजन।

जो लोग जल्दी में अधपका, कच्चा, दूषित, अशुद्ध भोजन करते हैं। नाश्ते में बाजार का बना घटिया, अस्वच्छ खाद्य-पदार्थ खाना रोगों को नियन्त्रण देना होता है।

भार घटाने के लिए–कुछ लड़के-लड़कियाँ अपनी किशोरावस्था में अपना भार घटाने के लालच में या तो नाश्ता त्याग देते हैं या बहुत कम लेते हैं वे ठीक नहीं करते अपने शरीर के साथ ज्यादती करते हैं खाएँगे तो काम भी करेंगे यदि नहीं

खाएँगे तो अपना कार्य ठीक प्रकार से नहीं निभा सकते। कार्य-क्षमता घट जाती है। अतः ठीक, सन्तुलित, पूरा नाश्ता न करना अपने शरीर को कमजोर करना है। रोगी बनाना है। भार घटाने के लिए नियमित व्यायाम करें। योगासन करें। सैर को जाएँ। अपने कार्य में रुचि लें। नाश्ता या भोजन न करना बुरी बात है।

चाहे कम मात्रा में लें, मगर प्रातः का नाश्ता अवश्य करें। इसे कभी त्यागे नहीं। अन्यथा आपके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ना जरूरी है।

नाश्ते की व्यवस्था

हमें अपने प्रातःकाल के नाश्ते का प्रबन्ध करते समय कुछ बातों को ध्यान मे रख लेना चाहिए। इनका थोड़ा जिक्र यहाँ किया जा रहा है–

1. कार्य-पद्धति–नाश्ता करने वाला विद्यार्थी है, गृहिणी है। मानसिक श्रम या शारीरिक श्रम करता है। वृद्ध है। रोगी है। पहलवान किस्म का आदमी है। इन चीजों को ध्यान में रखकर नाश्ता चुनें।

हाँ, अधिक ऊर्जा के लिए वसा, कार्बोज जरूरी होते हैं।

दिमागी काम के लिए तो नाश्ता प्रोटीन वाला हो। हल्का हो। शीघ्र पच सकने वाला हो।

2. नाश्ता व लंच (दोपहर के भोजन) में अन्तर–यदि दोनों में कम अन्तर हो तो हल्का नाश्ता, यदि दोनों समयों में अन्तर अधिक हो तो पूरा भारी नाश्ता ठीक रहता है।

हल्के नाश्ते में चाय, टोस्ट, दूध, लस्सी, फल इस प्रकार कुछ ले लेना चाहिए।

भारी नाश्ते में अण्डा, डबलरोटी, मक्खन, पराँठा, दूध, दही, कुछ भी या एक से अधिक पदार्थ ले सकते हैं।

3. अपनी-अपनी आदतें–प्रदेश व काल, वहाँ की आम आदतों को ध्यान में रखकर भी नाश्ते का निर्णय किया जाता है। कहाँ आमतौर पर लोग क्या खाते हैं, क्या पचा सकते हैं, क्या उपलब्ध होता है। इन बातों पर भी नाश्ता निर्भर करता है। किसी की कोई आदत तो किसी की कोई। एक ही परिवार के भिन्न-भिन्न सदस्यों की आदतें भी अलग-अलग हो सकती हैं।

पंजाब में परांठा, भरवाँ परांठा, लस्सी, दूध पसन्द किए जाते हैं। दूध-केला भी कुछ लोग खाते हैं।

उत्तर प्रदेश के लोग सत्तू, जलेबी, दूध-जलेबी, कचौड़ी आलू, पूरी-चने खाते है।

दिल्ली की भाग-दौड की जिन्दगी में डबलरोटी इस पर लगाकर,

उबला अण्डा, आमलेट, दूध या पूरी खाते हैं।

दक्षिण के लोग इन सबसे भिन्न प्रकार का नाश्ता करते हैं। वे सांभर-इडली को बहुत पसन्द करते हैं।

कुछ अमीर लोग नाश्ते में महँगे फल, फलों का ताजा जूस लिया करते हैं।

4. नाश्ता सम्पूर्ण ही अच्छा—नाश्ते का चयन करते समय इस ओर ध्यान रखे कि इसमें सभी पोषक तत्त्व आ जाएँ। यह शक्ति देने वाला हो। इससे जरूरी ऊर्जा प्राप्त की जा सके। इसी से तो दिन भर के कार्य की शुरूआत की जाती है। अतः सन्तुष्ट होकर निकलना चाहिए।

(क) अंकुरित दालें लेने से प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण प्राप्त हो जाते है।

(ख) दूध, कॉफ़ी, चाय, कोको लेने से शरीर में चुस्ती आती है। ये उत्तेजक होने के कारण कार्य-क्षमता बढ़ा देते हैं।

(ग) फलों और सब्जियों का प्रयोग इसलिए भी अच्छा माना गया है कि ये रेशेदार होते हैं। ऊर्जा के साथ-साथ ये पेट को साफ रखते हैं।

(घ) मक्खन हमें वसा प्रदान करता है।

(ङ) कार्बोज को पूरा करने में अनाजों का सेवन जरूरी होता है।

(च) पोषक तत्त्व शरीर को प्राप्त हो सकें, इसके लिए रेशेदार पदार्थ, कार्बोज, खनिज लवण, प्रोटीन, विटामिन, वसा सब लेने चाहिए।

(छ) सदा एक जैसा नाश्ता नहीं करना चाहिए। किसी एक पदार्थ में सभी आवश्यक तत्त्व तो होते ही नहीं। साथ ही रुचि बनाए रखने के लिए नाश्ता के पदार्थों को बदल-बदलकर खाना चाहिए। नाश्ते में भिन्नता लाना अच्छी बात है। गृहिणी अपनी समझदारी से, सस्ता मगर रुचिकर नाश्ता तैयार कर सकती है।

(ज) नाश्ते को अरुचिकर न होने दें। परांठा ही बनाना हो तो इसको कभी आलू से, कभी मूली से, कभी गोभी से, कभी रात को बची दाल या सब्जी से भी तैयार किया जा सकता है।

(झ) कभी ब्रेड टोस्ट में मक्खन हो, कभी सब्जी के साथ भरवाँ टोस्ट हो, कभी आमलेट, कभी उबला अण्डा, कभी हाफ फ्राई अण्डा, कभी बेसन के चीले, कभी पूरी-चने, कभी कचौरी-आलू ...कभी पकौड़े ...अनेक तरीके हैं नाश्ता को अरुचिकर होने से रोकने के। थोड़ी कोशिश और थोड़ी समझदारी से हम नाश्ते को पौष्टिक तो बना सकते हैं, रुचिकर भी।

प्रातःकालीन नाश्तों की एक सूची

1 चाय/दूध परौंठा केला या सेब

2 अकुरित दाले, इनमे मूग की दाल, डबलरोटी (मक्खर लगाकर) इसके साथ चाय (दूध नहीं)।
3. कॉर्नफलैक्स दूध में डालकर, सलाईस पर मक्खन लगावें, चाय, केला, सेब, सन्तरा, कोई भी फल।
4. रोटी बेसन, प्याज वाली (मिस्सी), इस पर मक्खन, अमरूद साथ में चाय।
5. डबलरोटी-मक्खन, दूध, एक फल सेब या अमरूद।
6. सलाईस-मक्खन, एक अण्डे का आमलेट, सन्तरा एक।
7. रोटी में बथुआ डालकर बनाएँ, इस पर मक्खन, दही के साथ।
8. कटी हुई मौसमी सब्जियाँ डालकर बेसन का चीला, इस पर मक्खन साथ में चाय का कप।
9. गोभी, आलू, मेथी, पालक में से किसी चीज के पकौड़े के साथ चाय।
10. दूध के साथ एक या दो केले।

आय-वर्ग के हिसाब से नाश्ते की श्रेणियाँ

मासिक आय को ध्यान में रखकर, तीन वर्ग बनाए जा सकते हैं। इन तीन, वर्गों के लिए नाश्ते की ये श्रेणियाँ होंगी।

1. उच्च आय वर्ग

(क) आमलेट, डबलरोटी, किसी एक फल का या एक से अधिक फलो का रस एक गिलास।

(ख) पनीर या किसी सब्जी का भरवाँ पराँठा, मक्खन, दूध।

2. मध्य आय वर्ग

(क) मूली, गोभी, मेथी का भरवाँ पराँठा, दही के साथ। चाय।

(ख) बन्दगोभी से बना सैंडविच, मक्खन, दूध।

(ग) ब्रैड, मक्खन, चाय, कोई फल।

3. निम्न आय वर्ग

(क) दलिया, चाय।

(ख) दलिया में कोई सब्जी डालकर, चाय।

(ग) मिस्सी रोटी, चाय।

(घ) डबलरोटी गरम करके, चाय।

फिर भी, सुविधा और साधनों का ध्यान रखते हुए नाश्ते का चयन किया जा सकता है। हमने नाश्ते के चयन पर इसलिए जोर दिया है कि दिन की शुरूआत, काम पर जाने की तैयारी, अच्छी हो, मन में सन्तोष हो तो काम ठीक प्रकार से किया जा सकता है।

दोपहर का भोजन (लंच)

- ❑ दिन भर की (24 घण्टों की) कुल आहार का यह एक-तिहाई भाग होता है। अतः इसे ध्यान से चुनें व आराम से खाएँ।
- ❑ भोजन सन्तुलित होना जरूरी है।
- ❑ शरीर के लिए जो ऊर्जा चाहिए (अपने काम को ध्यान में रखकर) उसको अपने इस भोजन में सम्मिलित करें।
- ❑ घर पर लंच लें या बन्द डिब्बे में डालकर ले जाएँ, यह रुचिकर हो। आराम से बैठकर खाएँ।
- ❑ भोजन में सलाद एक जरूरी हिस्सा होना चाहिए।
- ❑ जिसका लंच सुपाच्य नहीं, पौष्टिक नहीं, सन्तुलित नहीं, कार्य की जरूरतों को ध्यान में रखकर ही चुनें।
- ❑ बच्चों के लिए खाना जल्दी पचने वाला तथा रुचिकर हो। उनके भोजन में डबलरोटी, पराँठा, सैंडविच हो सकते हैं।

'लंच' की व्यवस्था

लंच (दोपहर का भोजन) चुनते तथा तैयार करते समय निम्नलिखित कुछ बातों को अवश्य ध्यान में रखें।

(क) **काम-काज की स्थिति**–यदि लंच घर पर करना हो तो इसमें तरीदार सब्जी जरूर हो। सूखे व्यंजन घर पर भी खाए जा सकते हैं तथा डिब्बा बन्द लंच के साथ भी ले जाए जा सकते हैं। घर पर खाएँ, या काम पर ले जाएँ गाजर, मूली, खीरा, प्याज, टमाटर सलाद के रूप में कुछ-न-कुछ जरूर लेवें। हरा प्याज, ताजा अदरक का टुकड़ा, थोड़ा अचार भी लिया जा सकता है।

(ख) **शरीर के लिए पौष्टिक आवश्यकता**–दिमागी काम है या शारीरिक, इस बात का ध्यान रखकर सन्तुलित तथा पौष्टिक भोजन चुनें। दिन भर शरीर सुचारु रूप से काम कर सके, इसलिए इसकी आवश्यकता 'लंच' से ही पूरी करनी है। यह ध्यान में होना चाहिए।

बच्चे की कुल आवश्यकता का छठा हिस्सा दोपहर का भोजन है जबकि वयस्क की पूरी खुराक का एक-तिहाई भाग लंच से प्राप्त हो जाना चाहिए। शारीरिक परिश्रम करने वाले का भोजन भले ही मोटा हो पर ऊर्जा देने वाला हो। अतः इस प्रकार से चुनाव हो।

(ग) **व्यवसाय का ध्यान हो**–दोपहर का भोजन चुनते समय परिवार-जनो के का भी ध्यान रखना चाहिए परिवार के अलग-अलग सदस्यों का अलग-अलग तथा कार्यक्षेत्र हो सकता है किसी को मानसिक ताकत

चाहिए तो किसी को शारीरिक। कोई रोगी हो सकता है तो कोई वृद्ध। कोई स्कूल का विद्यार्थी हो सकता है तो कोई कॉलेज-स्टूडेंट।

अधिक शारीरिक कार्य करने वाले को गुड़, पट्टी, चने आदि खाने चाहिए। बुद्धि का काम करने वाले को हल्का तथा सुपाच्य भोजन हो। सलाद, फल, हरी सब्जियाँ, कच्चा पनीर भी खाया जा सकता है। शरीर में अतिरिक्त चर्बी जमा न होने दें। अतः भोजन का चुनाव ध्यान से करें।

पाचन-क्रिया पर अधिक बोझ न पड़े अतः अधिक तला हुआ, मसालेदार तथा ठूँस-ठूँसकर खाना न खाएँ।

(घ) कुछ अन्य बातें—यदि डिब्बे में लंच ले जाएँ, काम के स्थान पर इसे गरम करने का साधन न हो तथा ठण्डा ही खाना पड़ता हो तो ध्यान रखें—इसका पाचन आसानी से नहीं हो पाता। पाचक रस कम तथा देर से बनता है। भोजन आसानी से नहीं पचता। इससे आलस्य भी घेर लेता है।

ठण्डा भोजन लेने वाला व्यक्ति यदि भोजन के बाद एक कप गरम-गरम चाय पी ले तो उसका भोजन कुछ आसानी से पच सकता है।

यह भोजन (दोपहर का) सदा एक जैसा न हो। बदल-बदलकर तैयार करें। कभी मिस्सी रोटी, कभी खमीरी रोटी, कभी पुलाव, कभी चावल, कभी कुछ सब्जियों को मिलाकर आदि।

भोजन (लंच) के कुछ प्रकार

गृहिणी दोपहर के भोजन की योजना/व्यवस्था कुछ इस प्रकार से कर सकती हैं ताकि विविधता, रुचि बनी रहे। सन्तुलन भी न बिगड़े। बनाने में बड़ी कठिनाई न हो।

- ❑ चपाती, सूखी सब्जी, दही, सलाद।
- ❑ चावल, चपाती, दाल, दही, सलाद।
- ❑ चपाती, रायता, सब्जी तरीदार, सलाद, चटनी भी।
- ❑ साँभर, चावल, अचार, सलाद, कोई फल।
- ❑ पुलाव, सफेद, चने या माह की दाल, दही।
- ❑ तन्दूरी रोटी, तड़के वाली दाल, सूखी सब्जी, सलाद।
- ❑ मटन या मटन करी, चावल, एक चपाती तथा सलाद।

दोपहर लंच पैक

दोपहर का बाहर ले जाने योग्य भोजन कुछ इस प्रकार का तैयार किया जा सकता है

- भरवां परांठा, सलाद, दही या कोई फल।
- मूँगफली की पट्टी, पनीर या सब्जी का सैंडविच, फल इत्यादि।
- अंकुरित दाल, साथ में मूली, खीरा या कोई फल।
- पोहा भी ले जा सकते हैं। सन्तरा, अमरूद या सेब।
- दो केले, एक सैंडविच, दूध।
- चपाती, सूखी मिक्स्ड सब्जी, दही इत्यादि।

अन्य बातें

- विभिन्न आय वर्ग का ध्यान रखते हुए भी दोपहर के भोजन का चयन किया जा सकता है।
- परिवार में कितने सदस्य खाने वाले हैं।
- कितने सदस्य कमाने वाले हैं।
- दोपहर के समय सब घर पर खाना खाते हैं या उन्हें घर से बाहर खाना ले जाना पड़ता है।

छुट्टी के दिन

रविवार हो या कोई अन्य छुट्टी। दोपहर के भोजन में रोचकता लाने के लिए छोले-भटूरे, पूरी, पुलाव, तन्दूर की रोटी, दही-भल्ला, कोफते, राजमा आदि में से कुछ तैयार किया जा सकता है। इससे भोजन में विविधता आएगी।

भोजन तैयार करके घर से बाहर कहीं पिकनिक मनाते हुए, खाना खाया जा सकता है। साधन हों तो किसी पिकनिक स्पाट पर, रेस्टोरेंट में भी भोजन किया जा सकता है।

कुछ मेहमान बुलाए जा सकते हैं या किसी के घर भी जा सकते हैं, इससे कुछ तबदीली लगेगी।

शाम की चाय कैसी हो

अब तक हमने नाश्ता, दोपहर के भोजन के बारे में विस्तृत जानकारी पा ली है। अब बात है शाम की चाय की। दिन में तीसरा क्रम है इसका। यह चाय भूख मिटाने के लिए नहीं, बल्कि थकावट दूर करने के लिए पी जाती है। आप घर पर हैं। दोपहर को थोड़ा सो चुके हैं। या आप किसी कार्यालय से लौटे हैं। दुकान पर बैठे हैं या फैक्ट्री में कार्य करते हैं। थकावट दूर करने के लिए, फ्रेश होने के लिए शाम की चाय पीनी चाहिए। इसे पीने से आलस्य, सुस्ती तथा थकावट दूर होती है शरीर चुस्त-दुरुस्त तथा स्फूर्ति वाला हो जाता है।

शाम की चाय से सम्बन्धित कुछ बातें

- ❑ यदि चाय और रात्रि के भोजन में थोड़े समय का (दो घण्टों तक का) अन्तर हो तो केवल चाय लें या एक-दो बिस्कुट ही।
- ❑ यदि यह अन्तर तीन-चार घण्टों का हो तो टिक्की, समोसा, कुछ नमकीन भी ले सकते हैं। या फिर दो-तीन पकौड़े और चाय।
- ❑ सर्दी के दिनों में शाम के समय दूध, चाय, कॉफ़ी कुछ भी ले सकते हैं। गर्मी के दिनों में जूस, शिकंजवी, जलजीरा आदि ले सकते हैं।
- ❑ परिवार के सदस्यों की रुचि अलग-अलग है या एक जैसी। इस पर भी निर्भर करता है शाम की चाय का चुनाव तथा इसके साथ खाद्य पदार्थ।
- ❑ 24 घण्टों की भोजन की कुल आवश्यकता का छठा भाग, ऊर्जा का छठा भाग, इस चाय से प्राप्त हो जाना चाहिए।

क्या-क्या ले सकते हैं चाय में

- ❑ कटलेट और चाय।
- ❑ पकौड़ा और चाय।
- ❑ समोसा या आलू की टिक्की और चाय।
- ❑ बेसन की टुकड़ी, नमकीन दाल, चाय।
- ❑ बिस्कुट, कॉफ़ी।
- ❑ शक्करपारे और चाय।
- ❑ नमकपारे, शिकंजवी तथा कोई मीठी चीज।
- ❑ दूध।

शाम की चाय के लिए व्यंजन

(क) **नमकीन व्यंजन**—ये निम्नलिखित हो सकते हैं—

नमकीन बिस्कुट, मठरी, पकौड़े, समोसा, नमकपारे, कचौड़ी, उपमा, ब्रैड रोल्स, अंकुरित दाल-चाट आदि। कुछ भी बना लें।

(ख) **मीठे व्यंजन**—इनमें आप ये बना सकते हैं—

बेसन के लड्डू, बूँदी के लड्डू, बेसन की टुकड़ी, शक्करपारे, तिल पट्टी, केक, गजरेला, हलवा, रेवड़ी आदि।

रात्रि का भोजन (डिनर)

दिन भर का यह अन्तिम और चौथा भोजन है। यह लंच की बजाय हल्का होना चाहिए। अधिक भारी न हो तो अच्छा है।

दोपहर की तो मजबूरी हो सकती है। रात का भोजन तो पूरे परिवार को इकट्ठे बैठकर करना चाहिए। ऐसा सम्भव भी है। इसे शान्त मन से, प्रेम से, इकट्ठे बैठकर करना चाहिए।

रात्रि के भोजन से पहले टमाटर का सूप पिया जा सकता है। यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। रात्रि का भोजन तैयार करने में गृहिणी के साथ अन्य सदस्य भी थोड़ी मदद कर सकते हैं। बातें करते हुए, भोजन बन भी सकता है। खाया भी जा सकता है। कठिनाई भी कम होगी।

रात्रि का भोजन और आवश्यक बातें

1. पौष्टिकता–रात्रि के खाने में भी सन्तुलन तथा पौष्टिकता चाहिए। मगर दिन के भोजन से कम। यह भोजन सुपाच्य हो, हल्का हो, तभी अच्छा अच्छा रहता है।

2. विविधता–सदा एक जैसा भोजन नहीं होना चाहिए। वरना यह अरुचिकर हो जाता है। कभी-कभी तो खाने को भी मन नहीं करता। पापड़, सूप, भिन्न-भिन्न चटनियाँ, भिन्न-भिन्न अचार, तरह-तरह का रायता……इनसे भोजन स्वादिष्ट हो जाता है, विविध-सा हो जाता है।

3. बनाने में सुगमता–रात्रि के भोजन की दिन में ही तैयारी कर लेनी चाहिए। थोड़ा काम जैसे चपाती बनाना, चावल बनाना, रात खाना खाने से थोडा पहले बना लें। सुगमता लगेगी।

घूमना जरूरी

दोपहर का खाना खाकर थोड़ा आराम करने, सोने की सलाह दी जाती है। रात्रि का भोजन करने के बाद थोड़ी देर घूमना चाहिए। हल्का भोजन बनाएँ। मिलकर बनाएँ। कुछ तैयारी दिन में कर लें। तभी थोड़ा घूमने को वक्त निकल आएगा।

तीन घण्टों का अन्तर

रात का भोजन सोने से कम-से-कम तीन घण्टे पहले कर लें। यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहता है। इसे पचाना भी आसान हो जाता है। चबा-चबाकर खाएँ। दाँतों का काम दाँतों को करने दें। आँतों पर अतिरिक्त बोझ न डालें।

अपनी आर्थिक स्थिति, परिवार में सदस्य, शारीरिक या मानसिक कार्य, घर में रहना या कहीं दूर कार्य पर जाना और देर से लौट पाना आदि सभी बातो को ध्यान में रखकर मीनू तैयार करें तथा पारिवारिक आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए रात्रि का भोजन तैयार करें भोजन हल्का हो सुपाच्य हो रुचिकर हो बड़ा महँगा न हो आसानी से तैयार हो सके इन बातों का ध्यान रखें

वस्तुओं की गुणवत्ता तथा खरीदारी-1

सच कहें तो हर परिवार का हर सदस्य एक उपभोक्ता है। परिवार के लिए खरीदी जाने वाली हर वस्तु, थोड़ी या अधिक, हर सदस्य के काम आती है। फिर भी गृहलक्ष्मी, घर की गृहिणी पर पूरी जिम्मेदारी आ टिकती है कि सही वस्तु की खरीदारी हो। वस्तु ठीक है या नहीं। सही है या गलत। इसके मूल्य ठीक हैं या नहीं, यह सब उसे देखना होता है। जितने पैसे दिए जा रहे हैं, उतने पैसों की चीज है भी कि नहीं, यह उसे ही देखना होता है।

वस्तु की गुणवत्ता में कोई कमी तो नहीं। इसका स्तर, इसके मूल्य के बराबर भी है या नहीं। खुली आँख से वह वस्तु की परख करने के योग्य होनी चाहिए। पैसा देते समय स्तरीय चीज का चयन करना उसी की समझदारी होती है। वह कहीं धोखा न खा जाए, यह डर भी उसे बना रहता है। टी.वी. पर, अखबारों मे आने वाली मशहूरियाँ उसे भ्रम में डाल सकती हैं, फिर भी उसे सोचकर, समझकर फूँक-फूँककर चलना होता है। वह ही तो परिवार के अन्य सदस्यों के सामने जवाबदेह बनी होती है। अतः उसे ही हर कड़ी परीक्षा से गुजरना होता है।

गृहिणी की सुविधा के लिए, घर में प्रयोग होने वाली वस्तुओं को निम्नलिखित चार भागों में बाँटकर समस्या पर काबू पा सकते हैं। सही स्थिति जान सकते हैं।

1. दैनिक आवश्यकता की वस्तुएँ, जैसे—दही, दूध, सब्जी, अण्डे आदि।
2. अल्पावधि की वस्तुएँ, जैसे—तेल, आटा, घी आदि।
3. मध्यावधि की वस्तुएँ, जैसे—वस्त्र, ऊनी स्वेटर, सूट आदि।
4. दीर्घावधि की वस्तुएँ, जैसे—पंखा, टी.वी., घर आदि।

ध्यान रहे, पहली किस्म की वस्तुएँ प्रतिदिन, ताजा खरीदनी होती हैं।

दूसरी किस्म की वस्तुएँ महीने में एकाध बार खरीदनी होती हैं।

तीसरी किस्म की वस्तुएँ वर्ष-दो वर्ष में खरीदी जाती हैं।

चौथी किस्म की वस्तुएँ कई वर्षों में एक बार खरीदी जाती हैं।

वस्तुओं के प्रयोग के हिसाब से, आवश्यकता तथा अनिवार्यता के हिसाब से इन्हें तीन वर्गों में बाँट सकते हैं—

1. अनिवार्य वस्तुएँ

2. सुविधा प्रदान करने वाली वस्तुएँ

3. विलासिता वाली वस्तुएँ।

आइए, थोड़ा विस्तार से जानें इन तीनों को।

1. अनिवार्य वस्तुएँ—जिन वस्तुओं के बिना घर नहीं चल सकता, गुजारा नही हो सकता, जीवन-यापन कठिन हो जाता है वे सब वस्तुएँ इस वर्ग में गिनी जाती है जैसे भोजन जरूरी है। वस्त्र आवश्यक हैं। बिना घर कहाँ रहें। आर्थिक साधन कैसे भी हों, इन्हें तो प्राप्त करना ही होता है। महँगी या सस्ती। परिवार स्वस्थ रहे। अपनी जीवन-रक्षा कर सकें। कार्य-दक्षता बनी रहे। किसी के शरीर या मन को कष्ट न हो, यह गृहिणी को देखना होता है। इसलिए सोच-समझकर ही खरीदारी करनी होती है।

2. सुविधा प्रदान करने वाली वस्तुएँ—गृहिणी अपना घर चलाते हुए, अनिवार्य वस्तुओं की खरीदारी से निपटने के बाद, सुविधा प्रदान करने वाली वस्तुओ की सोचती है। इनमें भी पहले ऐसी वस्तुएँ जो सबको सुविधा पहुँचा सकें—जैसे पंखे। फिर ऐसी वस्तुएँ जो अधिकतर सदस्यों को सुविधाजनक हो सकती हैं जैसे टी.वी., फ्रिज। और फिर ऐसी ही वस्तुएँ जो केवल एक-दो सदस्यों के लिए सुविधा प्रदान करती हैं, जैसे—स्कूटर आदि।

3. विलासिता वाली—आवश्यक, अनिवार्य वस्तुएँ भी खरीदी गईं। घर चल निकला। कुछ सुविधा देने वाली वस्तुएँ भी आ गईं। सब आरामपूर्वक रहने लगे। अब तीसरा वर्ग है विलासिता वाली वस्तुएँ। जो न तो आवश्यक हैं, न ही सुविधा देने वाली। बल्कि ये विलासिता वाली हैं। मिलें-न-मिलें। कोई फर्क नहीं पड़ता। हॉ, साधन हैं, आर्थिक स्थिति है, तब तो इनकी खरीदारी भी हो ही जानी चाहिए। घर में स्कूटर तो है ही। यदि कार खरीदते हैं तो यह विलासिता होगी।

खरीदारी के कारक

पूरे घर के लिए, पूरे परिवार के लिए, सभी सदस्यों के लिए वस्तुओं को खरीदने के लिए कुछ कारक इसे प्रभावित करते हैं। आइए, इन्हें भी देखें—

1. आय
2. निवास
3. पारिवारिक सदस्य
3. परम्पराएँ
5. दक्षता

ये पाँच ही मुख्य कारक हैं जो परिवार की खरीदारी को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। इन्हें जानें।

4. परम्पराएँ—यदि परिवार रूढ़िवादी हो तो अनेक परम्पराएँ निभानी पड़ती है, जैसे पूजा, मुंडन, मृत्युभोज आदि। जिनसे खर्च बढ़ जाता है। इसका परिवार की खरीदारी पर सीधा असर पड़ता है।

5. दक्षता—क्या खरीदना है, क्या नहीं। किस चीज के बिना काम चल सकता है। परिवार के सदस्यों की सन्तुष्टि के लिए उनकी पसन्द का खान-पान, वस्त्र, आराम की चीजें, ये सब प्राप्त करने तथा परिवार जनों तक पहुँचाने की जिम्मेदारी गृहिणी पर होती है। वह कैसे प्रबन्ध करती है तथा सबको अपने साथ लेकर चलने की कितनी क्षमता रखती है, यह सब उसी पर निर्भर करता है। परिवार को खुशहाली में रखना गृहिणी की दक्षता पर निर्भर करता है, इसमें कोई शक नहीं।

कब, कैसे और कहाँ हो खरीदारी

चाहे पूरा परिवार उपभोक्ता होता है, फिर भी सारी जिम्मेदारी तो गृहिणी की होती है। आज एक ही वस्तु कई स्तर की, भिन्न-भिन्न मूल्यों की, भिन्न-भिन्न स्थानों पर उपलब्ध रहती है। एक ही तरह की, एक ही स्तर की वस्तु अलग स्थानों पर अलग मूल्यों में भी मिल सकती है। अतः यह उसे ही चुनना है कि क्या, कब, कहाँ खरीदें।

क्या खरीदें—यदि गृहिणी एक डायरी में प्रतिदिन सूची बनाती रहे कि क्या खत्म होने जा रहा है, कितने दिन और चलेगा, क्या लाना है—इसका हिसाब रखकर लिस्ट बनती रहे तो 'क्या खरीदें' वाली समस्या नहीं रहती।

कब खरीदें—गृहिणी जानती है कि कौन-सी वस्तु पूरा महीना चल सकती है, कौन-सी पन्द्रह दिन। कौन-सी वस्तु जल्दी खराब होने वाली है, कौन-सी देर से। किस मौसम में क्या जरूरी है। कब क्या रिबेट पर मिल जाता है। किस सीजन में खरीदना है तो किसे सस्ते दामों पर ऑफ सीजन में। अपने बजट का ध्यान कर वह 'कब खरीदे' का उत्तर ढूँढ़ लेती है।

कहाँ खरीदें—गृहिणी को यह पता होना चाहिए कि कौन-सी वस्तु कहाँ से खरीदी जाए। क्या कहाँ अच्छा मिलता है। क्या कहाँ सस्ता हो सकता है। अच्छी किस्म की वस्तुएँ, रियायती दामों पर कहाँ मिल सकती हैं, इसे भी तो जान लें गृहलक्ष्मी, तभी घर ठीक प्रकार से चल सकता है।

किनसे खरीदें, क्या ?

किनसे क्या खरीदा जाए, इसका वर्णन नीचे किया जा रहा है—

1. गली-मोहल्ले में—गली-मोहल्ले में फेरी वाले चक्कर लगाते व सामान बेचा

करते है. इसके लिए कही दूर नही जाना पड़ता. मगर उपभोक्ता को वस्तु की पहचान व उसके मूल्यों की पूरी जानकारी तो होनी ही चाहिए, नहीं तो वह ठगी जाएगी। गलती से गलत सामान महँगे दामों पर न ले बैठें, इतनी होशियारी गृहिणी में होनी ही चाहिए।

2. सेल-बाजार—बड़े शहरों में, हर क्षेत्र में सप्ताह में एक बार बाजार लगता है। वहाँ से वस्तु खरीदते समय यह तो ध्यान में रखना ही होगा कि कहीं घटिया चीज अधिक पैसों में तो नहीं खरीद रहे।

3. मेलों-त्योहारों में—कुछ त्योहारों पर, कुछ मेलों में दूर-दूर से बहुत सामान बिकने को आता है। उसमें गुणवत्ता में अच्छा सामान भी आ जाता है। कभी धोखा भी लग सकता है। फिर भी अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए मेलों-त्योहारों से चीजें खरीदी ही जाती हैं। उपभोक्ता कितना चुस्त है, इसी पर सही खरीदारी निर्भर करती है।

4. को-ऑपरेटिव स्टोर से—उपभोक्ता को को-ऑपरेटिव स्टोर में हाथ से बना, छोटी इण्डस्ट्री में बना सामान, अच्छी गुणवत्ता लिये सस्ते दामों पर भी मिल जाता है। कोशिश करके उपभोक्ता अपनी कुछ जरूरतें सस्ते दामों पर पूरी कर सकता है। कभी-कभी ऐसे स्टोर में 'बिना हानि—बिना लाभ' बहुत माल खरीदा जा सकता है।

5. नियमित बाजार से—बहुत-सा सामान, बल्कि हर सामान नियमित बाजार से नियमित दुकानों से खरीदा जा सकता है, जहाँ पर मूल्य-सूची भी लटकाई जाती है। बाजार में खूब कम्पटीशन होने के कारण, वे अधिक पैसे नहीं माँग सकते। दैनिक जरूरत की वस्तुएँ खरीदने के लिए दुकान एक अच्छा साधन होता है। स्थायी दुकान वाला धोखा नहीं करता। खराब निकल जाने पर वापस लेने को भी तैयार हो सकता है।

6. सुपर बाजार से—सरकार ने, को-ऑपरेटिव वालों ने, बड़े-बड़े व्यापारियों ने सुपर बाजार में अपना सामान बिक्री को रखा होता है। यह अच्छी गुणवत्ता वाला, निश्चित मूल्यों पर बेचा जाता है। धोखा नहीं हो सकता। कभी-कभी कई स्कीमें भी आ जाती हैं, जिस कारण सस्ता सामान खरीदने को मिल सकता है।

सुपर बाजार वालों की चलती-फिरती दुकानें भी गली-मोहल्ले में निश्चित दिन को आती हैं। उनसे भी सामान खरीदा जा सकता है।

कैसे खरीदें

इसका अर्थ यह है कि चीज कम है या ज्यादा। परचून वाले से लें या थोक वाले से। सुपर बाजार से लें या मेले से। इन चीजों को ध्यान में रखकर अपने घर

की जरूरत को आप पूरा कर सकते हैं। कहाँ से नगद लेना है, कहाँ से उधार सम्भव है। यह सब गृहिणी सोचकर ही अपने परिवार के लिए सामान खरीदें तभी घर आसानी से, सफलतापूर्वक सब कार्य चल सकते हैं।

खरीदारी के लिए आवश्यक कदम

जब आवश्यकता हो तो खरीदारी तो करनी ही होती है। बिना क्रय किए घर की जरूरतें पूरी नहीं हो सकतीं। फिर भी, खरीदारी के लिए कुछ आवश्यक बातें, जरूरी कदम, कुछ सूझ-बूझ भी होनी चाहिए ताकि जितना पैसा खर्च किया, उसके मूल्य की, उत्तम गुणवत्ता वाली वस्तु पा सकें। परिवार के सभी सदस्य सन्तुष्ट हो सकें।

- ध्यान रहे, कभी भी खरीदारी जल्दी में न करें।
- आपकी जल्दी आपको गलत, महँगा, गला सड़ा सामान दिला देगी।
- समय निकालकर बाजार जाएँ। जब ग्राहक कम होते हैं, दुकानों पर, बाजार में भीड़ नहीं होती, तब क्रय करें।
- प्रातः 11 से 1 बजे, शाम 3 से 5 बजे तक ऐसा समय होता है जब बाजार में सदा भीड़ कम होती है। इसका लाभ उठाना चाहिए।
- जब भी कुछ लें, देखकर, परखकर खरीदें।
- दुकानदार के तराजू, बाट, मीटर सभी विभाग द्वारा प्रमाणित होने चाहिए। इसकी सरसरी जानकारी रखें।
- तौलकर खरीदा सामान गिनती की बजाय ठीक होता है।
- सरकार की ओर से इस बात के कानून बना रखे हैं कि पैकेटबन्द सामान पर कम्पनी निम्नलिखित सूचनाएँ अवश्य दर्ज करें, जिससे ग्राहक को कोई भ्रान्ति न हो—

  (1) भार, (2) मूल्य, (3) कब पैक हुआ, (4) खराब होने की तिथि, (5) कैसे प्रयोग में लाएँ, (6) निर्माता का पता, (7) कोई जरूरी निर्देश।

  उपभोक्ता एक ही नजर में सब जान जाता है। दुकानदार से पूछने की जरूरत नहीं समझी जाती।
- डण्डी वाला तराजू धोखा दे सकता है। दुकानदार अपनी चालाकी से 50-100 ग्राम कम तौल सकता है। इसलिए सामने रखकर तौलने वाला तराजू ठीक रहता है।
- आज तो बाजार में ऐसे तराजू आ गए हैं जिन पर वजन दर मूल्य सब ग्राहक के सामने आ जाते हैं इनमें धोखा होने की कोई बात नहीं

- तराजू में मानक बाट ही होने चाहिए। ईट, पत्थर या कोई और पोटली से बाट का काम न लें।
- कपड़ा गजों में नहीं, मीटर में लें। तरल पदार्थ सेर या किलो में नही, लीटर में खरीदें। ठोस पदार्थ छटाँक, पाव, सेर में बेचना-खरीदना पुरानी बात है। आप इसे किलो में खरीदें।
- सरकार ने अनेक मानक बना दिए हैं। उत्पादक जिस मापदण्ड को अपनाता है, उसकी मोहर, उसका नम्बर, उसका जिक्र अपने सामान पर, वस्तु के पैकेट, डिब्बे पर कर देता है। इसे भी अवश्य देखें। वस्तु के सही स्तर का पता चल जाएगा। ये चिह्न हो सकते हैं--(क) एगमार्क, (ख) आई.एस.आई., (ग) एफ.पी.ओ.।
- खरीदारी करते समय कुछ इन बातों की ओर ध्यान देकर गुणवत्ता वाली, ठीक/उचित मूल्यों पर खरीद सकेंगे।

एगमार्क चिह्न

यह मार्क कृषि उत्पादों पर लगाया जाता है। स्तर के अनुसार इसे निम्नलिखित श्रेणियों में बाँट सकते हैं। अति उत्तम (ग्रेड 1 चिह्न), उत्तम के लिए ग्रेड 2 होगा। अच्छा के लिए ग्रेड 3, तथा सामान्य के लिए ग्रेड-4 निश्चित किए गए हैं। इसका ध्यान कर लें।

कृषि सम्बन्धी उत्पाद ये हैं, जिन पर एगमार्क हो सकता है--(1) घी, (2) तेल, (3) मक्खन, (4) बेसन, (5) सभी मसाले, (6) चावल, (7) आटा, (8) दालें, (9) गेहूँ, (10) शहद'''आदि-आदि।

आई.एस.आई. मार्क

सरकार की ओर से आई.एस.आई. मार्क के लिए कुछ मानक निर्धारित किए गए हैं। उद्योगों द्वारा बनाए गए सामान के लिए निशान का प्रयोग किया जाता है। हर उत्पाद के लिए अलग-अलग नम्बर दिये जाते हैं। उनमें निश्चित मानक रखे गए हैं। उसी स्तर की जो वस्तु होगी, उस पर वह आई.एस.आई. का मार्क लगाया जा सकता है। फैक्ट्रियों में बनाए जाने वाले उपकरण तथा पदार्थ इसके अन्तर्गत आते हैं। इस मार्क को लगाने का कम्पनी बाकायदा लाइसेंस लेकर ही यह मार्क लगा सकता है। जिस उत्पाद पर जो मार्क होगा, उस उत्पाद को उसी स्तर का माना जाएगा।

जिन उत्पादों के लिए यह आई.एस.आई, मार्क हो सकता है, उनमें से कुछ का जिक्र यहाँ दिया जा रहा है

1. उपकरण–बिजली का हर सामान, जिनमें पंखे, मिक्सी, टोस्टर, तारे, स्विच, हीटर, प्रेस''आदि-आदि सब आते हैं।

2. खाने के पदार्थ–इसकी एक लम्बी लिस्ट है। इनमें से कुछ यों हैं–शिशु की बोतल, चॉकलेट, बिस्कुट, वनस्पति घी, नमक, बेकिंग पाउडर, आइस्क्रीम''आदि-आदि गैस का चूल्हा, सिलेंडर, प्रैशर कुकर, कन्डैस्ड दूध, टोस्टर आदि-आदि।

जब भी कोई इस प्रकार का सामान खरीदें तो आई.एस.आई मार्क देखकर स्तर का अनुमान लगा सकते हैं। विश्वसनीयता हो सकती है।

एफ.पी.ओ. मार्क

सरकार द्वारा एफ.पी.ओ. मार्क लगाने की इजाजत उन सभी चीजो पर लाइसेंस द्वारा की जाती है जो फलों व सब्जियों से तैयार की जाती हैं। तथा उनका विशेष निश्चित स्तर भी हो। एफ.पी.ओ. का अर्थ है–फ्रूट प्रोडक्टर ऑर्डर है।

इन खाद्य पदार्थों की बिक्री से सम्बन्धित मान्य नियम 'फ्रूट प्रोडक्ट ऑर्डर' सन् 1955 में जारी किया गया। इसमें निम्न पदार्थो पर से सूचनाएँ दी जाती है–

1. फलों के पेय पदार्थ,
2. फलों के वायु युक्त पेय पदार्थ,
3. सभी सूखे फल,
4. सभी सूखी सब्जियाँ,
5. डिब्बों तथा बोतलों में संरक्षित फल व सब्जियाँ,
6. जमे हुए फल, सब्जियाँ, फलों का रस व गूदा,
7. फलों के रस व गूदा,
8. डिब्बों बोतलों में बन्द फलों के उत्पाद,
9. सभी मुरब्बे, चटनी, अचार,
10. जैली, मार्कलेड, स्क्वैश, जैम आदि,
11. हर प्रकार की शराब पर,
12. सिरका तथा कार्बनयुक्त पेय आदि-आदि अनेक पदार्थों पर।

गृहिणी को अपने घर के लिए सामान खरीदते समय उसका मूल्य, गुणवत्ता स्तर पर नजर रख अपने पैसे का सही लाभ उठाना चाहिए। तभी परिवार जनों के सन्तुष्टि होगी।

वस्तुओं की गुणवत्ता तथा खरीदारी-2

- ❑ घर-मकान खरीदना या बनाना
- ❑ फर्नीचर का चुनाव
- ❑ बिजली के उपकरण क्रय करना
- ❑ काँच के बर्तन लेना
- ❑ खाद्य पदार्थों की खरीद।

घर या मकान का चुनाव तथा खरीद

परिवार को सुविधाजनक ढंग से रखने के लिए छत जरूरी है। छत भी ऐसी हो कि हर सदस्य को सुविधाजनक लगे। रात को आराम से सो सकें। बाकी सभी जरूरतें भी ठीक प्रकार से पूरी हों। गृहिणी का अधिकतर समय किचन (रसोईघर) में निकलता है। किचन खुला, हवादार हो। नहाने और शौचादि को जाने के लिए भी ठीक स्नानागृह तथा शौचालय होने जरूरी हैं। परिवार के किसी भी सदस्य को कोई परेशानी न हो, ऐसा घर सम्भव हो सके तो बहुत बढ़िया होता है।

घर कैसा हो, कहाँ हो

इस विषय में कुछ जरूरी बातें नीचे दी जा रही हैं। इनका ध्यान जरूर रखे, तभी अच्छा रहन (रैन) बसेरा प्राप्त कर सकेंगी आप।

- ❑ **कहाँ हो घर**–घर खुले वातावरण में हो। प्रदूषणरहित हो। बच्चों के खेलने के लिए कहीं आस-पास में पार्क हो। साफ-सुथरा क्षेत्र हो। स्कूल, डाकघर कहीं करीब हों तो और भी अच्छा मगर सार्वजनिक शौचालय, पशुशाला, कोई इण्डस्ट्री आदि नजदीक न हों तो ठीक रहेगा।
- ❑ **कैसी हो जमीन**–यदि बना-बनाया, किसी विकसित कॉलोनी में घर नहीं ले पाए और स्वयं जमीन खरीदकर घर बनाना हो तो जमीन सोच-समझकर लेनी चाहिए। पथरीली जमीन या फिर पानी वाली जमीन ठीक नहीं होती। पथरीली होगी तो खुदाई करके घर बनाना मुश्किल। जो थोड़ी-बहुत जगह बचे वहाँ किचन गार्डन बनाना भी कठिन। और यदि ऐसी

जमीन हो जिसमें से पानी रिसता रहे तो भी मकान के फर्श, दीवारें सिलहन (सीलन) वाली होंगी, जो बीमारी का घर बनकर रह जाएगा। अतः जमीन का चुनाव ठीक हो तभी सही रहता है।

- ❑ **मुँह किधर हो**–वास्तुकला वालों का सुझाव है कि मकान का मुँह पश्चिम की ओर होना चाहिए। यह शुभ तो होगा ही, हवा, धूप भी ठीक लगेगी। मकान में एक बार धूप पूरी घूम जाए ताकि कीटाणु आदि न पनप सकें।
- ❑ **घर में प्रावधान**–घर में उन सब चीजों का प्रावधान हो जो घर के लिए जरूरी हैं। अच्छा किचन, शौचालय, बरामदा, स्टोर तो रखेंगे ही, सोने के लिए, बैठक, बच्चों के पढ़ने और सोने को कमरा, ये सब होने चाहिए, तभी घर सुविधाजनक लगेगा। घर में रहने वाले सन्तुष्ट रह पाएँ, इस बात का विशेष ध्यान रखें।
- ❑ पानी की निकासी ठीक प्रकार से हो। बरसात का पानी हो या किचन तथा बाथरूम का, यह रुकना नहीं चाहिए। ऐसा उचित प्रबन्ध होना जरूरी है।
- ❑ सर्दियों में धूप मिले, गर्मियों में छायादार स्थान हो जहाँ हवा खुली आ सके। खिड़कियों से हवा आर-पार जा सके। गली का शोरगुल भी परेशान न करे।
- ❑ घर में कपड़े धोने, कपड़े सुखाने का भी ठीक स्थान हो ताकि कपड़े आसानी से सूख पाएँ।

ऐसी ही कुछ बातों का ध्यान रखकर बना-बनाया घर खरीदें या फिर स्वयं । जीवन में घर एक बार ही बनाया जाता है, अतः सावधानी जरूरी है।

घर का चुनाव

- ❑ घर किराये का हो तो फर्नीचर कम रखना चाहिए। किराये पर बड़ा मकान लेना कठिन। फिर किराये के मकान किसी भी कारण से बदलने पड़ जाते हैं। ऐसे में फर्नीचर, क्राकरी का शिफ्ट करना, इसकी टूट-फूट का डर बना रहता है।
- ❑ यदि घर अपना है तो घर में उपलब्ध स्थान तथा अपनी जरूरतों का ध्यान रखते ही फर्नीचर खरीदें या बनाएँ। चूँकि यह फर्नीचर घर में स्थायी रूप से रखा जाना होता है, यह अच्छा, टिकाऊ तथा देखने में आकर्षक लगना चाहिए।
- ❑ फर्नीचर अच्छी व मजबूत लकड़ी का बना होना चाहिए। यह शीशम

सागवान, कीकर का बना ज्यादा ठीक होता है। वैसे फर्नीचर में आबनूस, ढाक, कीकर, आम, पीपल तथा असम ठीक लगाई जाती है। इलाके में इस प्रकार की लकड़ियों की उपलब्धता का भी ध्यान रखना पड़ता है।

- फर्नीचर का चुनाव करते समय अलग-अलग कमरों के लिए अलग-अलग प्रकार का होगा। जरूरत के अनुसार रखा फर्नीचर सदा अच्छा रहता है। फर्नीचर दिखावट में सुन्दर जरूर हो, मजबूती भी खूब हो।
- ड्राइंगरूम, डाइनिंगरूम, सोने के कमरे, पढ़ने के कमरे, सबकी जरूरत पूरी होनी चाहिए। पुस्तकें, क्राकरी, बर्तन, अनाज, वस्त्र सब चीजों को रखने के लिए उचित स्थान होना चाहिए। किसी को अलमारी चाहिए तो किसी को रैक, इस बात का भी ध्यान रहे।
- किसी भी परिवार के रहन-सहन का अनुमान वहाँ रखे फर्नीचर तथा सफाई से लगाया जाता है। अतः इस ओर अवश्य ध्यान दें।

कुछ सावधानियाँ

फर्नीचर खरीदते वक्त कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए, नहीं तो फर्नीचर को देखकर परेशान होते रहेंगे।

घर के अनुरूप फर्नीचर हो—घर बड़ा है या छोटा, इस बात का ध्यान रखकर फर्नीचर खरीदा जाए। किस कमरे में फर्नीचर की कौन-सी और किस प्रकार की आइटम जँचेगी इस बात को भी ध्यान में रखें। कमरों के साइज भी इस निर्णय को करने के लिए देखने होते हैं। कैसा फर्नीचर या फर्नीचर का रंग कहाँ, किस कमरे में लुभावना लगेगा, यह सब जरूर देखें।

सुगमतापूर्वक सँभाल हो सके—यह ठीक है कि फर्नीचर देखने में आकर्षण हो, जहाँ रखा गया है, वहाँ के अनुरूप है। मगर फिर भी इसे साफ रखना, इसे सँभालना, इसे धूल-मिट्टी से बचाना, इसका उपयोग करना और इसे हानि न पहुँचने देना भी जरूरी है। अतः केवल फर्नीचर के प्रारम्भिक सौन्दर्य का ही नहीं, इसका रख-रखाव हो सके यह भी देखें।

घर का वातावरण—आपका घर पुरातन प्रकार का है या आधुनिक, इस बात का भी ध्यान रखें। यदि परिवार के सदस्य रूढ़िवादी हैं तो आधुनिक किस्म के फर्नीचर नहीं जँचेंगे। अतः कोशिश करें कि यह दरम्यानी (मध्यम) शैली का ही हो।

घर की जरूरतें—फर्नीचर केवल सजाकर रखने के लिए ही न हों बल्कि इनका पूरा लाभ हो सके। घर की जरूरतें पूरी हों। फर्नीचर को इधर-उधर कर

सकना, आवश्यकता पड़ने पर इन्हें उठाकर, कमरे में स्थान बनाना सम्भव हो। या बाहर ले जाना, तीज-त्योहार में इन्हें अन्यत्र रखना, सब सम्भव हो ताकि फर्नीचर की उपयोगिता पूर्ण हो।

पारिवारिक स्थिति--घर में कितने सदस्य हैं। उनकी प्रकृति कैसी है। घर की आय क्या है। आर्थिक तौर पर परिवार कहाँ खड़ा है। इन सब बातें का ध्यान रखकर ही फर्नीचर का चयन करें। कहीं ऐसा न हो कि आपका खरीदा हुआ फर्नीचर परिवार के लिए 'अनफिट' होकर रह जाए।

फर्नीचर की बनावट--इसकी बनावट ऐसी हो जो बैठने, लेटने में शरीर को पूरा आराम दे सके। सुखदायी हो। कहीं दुखदायी न बना पड़ा रहे। दरवाजों से अन्दर ले जाना, बाहर लाना, कमरे के आकार में खूब जँचने वाला हो तभी अच्छा चयन माना जाएगा।

कमरे में जँचे--कमरे की खिड़कियाँ, दरवाजे, छत की ऊँचाई, कमरे का आकार, सब देखकर फर्नीचर खरीदें। कमरे की सफाई में भी आपका चुना फर्नीचर बाधा न डाले।

ऊपर दी कुछ बातों का ध्यान रखते हुए फर्नीचर खरीदें ताकि इसकी खूब उपयोगिता हो पाए।

वस्त्रों की उपलब्धता

एक अच्छी गृहिणी को घर की हर वस्तु की चिन्ता रहती है। खानपान पर उसका ध्यान अटका रहे या किचन से बढ़िया व्यंजन बनकर बाहर आएँ, केवल यहीं तक गृहिणी का कार्य समाप्त नहीं हो जाता। घर का चुनाव ठीक हो। इसमें उपयोगी फर्नीचर रखा जाए, इतना भी काफी नहीं। गृहिणी का कार्यक्षेत्र बहुत विस्तृत होता है। उसे अन्य सभी बातों के अलावा परिवार के वस्त्रों का भी ध्यान रखना होता है। पहनने के वस्त्रों के अतिरिक्त, तौलिए, चद्दरें, बिस्तर, पर्दे सब पर ध्यान देना पड़ता है। तभी घर ठीक प्रकार से चल सकता है।

कुछ बातों पर ध्यान

गृहिणी वस्त्र खरीदते समय, वस्त्र बनाते समय, इन्हें प्राप्त करते समय कुछ बातों पर जरूर ध्यान दें। तभी हर एक चीज के साथ कपड़ों का तालमेल भी हो सकेगा। आइए, कुछ जरूरी बातें जानें इसके लिए।

बहुत सस्ता मत खरीदें--परिवारजनों के लिए वस्त्रों की खरीदारी करते समय केवल मूल्य को आधार मत बनाएँ। ठीक है कि अपनी आर्थिक स्थिति को ध्यान मे रखकर ही आप कपड़े खरीदेंगी, फिर भी इतना सस्ता मत खरीदें जो जल्दी फट

जाए। जो सिकुड़कर छोटा हो जाए। जिसका रंग-रूप भी न बना रहे। थो
बनवाएँ, मगर कपड़ा अच्छा हो। दो की जगह एक से काम चला सकते है
कपड़ा सदा ठीक रहे। इसका 'गेटअप' कभी खराब न हो। पहनने को म
ऐसा ही कपड़ा बनवाएँ।

भरोसेमन्द दुकान से कपड़ा लें—आज डुप्लीकेट का जमाना है। हर
आसानी से नकल हो रही है। अच्छी मिल का कपड़ा जैसे ही बाजार में
इसका डुप्लीकेट तुरन्त तैयार कर लिया जाता है। नकली कपड़ा, नकल
पहचान कोई नहीं। दोनों एक जैसे दिखते हैं। मगर जब इन्हें प्रयोग में लाय
है, एक-दो बार धोने के बाद वास्तविकता सामने आ जाती है। फिर सिर
रह जाते हैं।

इसीलिए कहा है कि कपड़ा भरोसेमन्द दुकान से ही खरीदें। जिस पर विश्वास हो उसी से लें। वह असली-नकली का राज जानते हुए अपने जानने वालो को धोखा नहीं देगा। यदि कपड़ा अच्छी मिल के शो-रूम से खरीदें तो और भी अच्छा होगा। कम-से-कम गारंटी वाला कपड़ा तो होगा। मूल्य भी अपनी मर्जी से अधिक नहीं ले सकेगा।

मुहर का निरीक्षण–कपड़े पर, हर मीटर पर मोहर लगी हुई आ रही है। पैंटो कोटों के तो हर मीटर पर बुनी हुई, कपड़े में ही, मोहर होती है। फिर भी धोखेबाज यह पैंतरा भी अपना लेते हैं। मिल के शो-रूम से, मिल की रिटेल शॉप से या जानने वाले से कपड़ा लें वरना आपको हर मीटर पर लगी मोहर वाला भी नकली कपड़ा बेच दिया जाएगा।

कपड़ा दिन में ही खरीदें–रात की, बिजलियों की चकाचौंध में खरीदा कपड़ा दिखाई कुछ देता है, होता कुछ है। रंग का धोखा भी खूब लगता है। अतः कपडे दिन की रोशनी में ही खरीदे जाने चाहिए।

धोखे से बचें–आप असली सिल्क खरीद रहे हैं या नकली, इस चीज की पहचान होनी चाहिए। यदि गृहिणी को पहचान नहीं है तो दुकानदार धोखे मे रखेगा। असली सिल्क की जगह नकली बेचकर पैसा कमा लेगा। आपको जब पता चलेगा असली-नकली का तो देर हो चुकी होगी। इसीलिए कहा है कि स्वयं को भी पहचान होना जरूरी है।

कपड़े का अर्ज व लम्बाई–कपड़े की अर्ज (चौड़ाई) कितनी है तथा उस चौड़ाई का कितना लम्बा कपड़ा आपको खरीदना है, यह जरूर पता होना चाहिए। दुकानदार भी गलत चौड़ाई बताकर, या गलत लम्बाई बताकर, गलत नापकर कपड़ा थमा देगा। बाद में पता चलने पर आपकी परेशानी बढ़ सकती है।

कपड़ा सेल में–बहुत थोड़े दुकानदार हैं जो सेल में सही कपड़ा देंगे। या इसकी कीमत बढ़ाकर नहीं लिखेंगे। अधिकतर तो सेल में पैसा कमाने के लिए लुभावनी कटौती की घोषणा करते हैं। रेट बदलकर ज्यादा दिखा देंगे, फिर रिबेट भी दे देंगे। इससे रियायत नहीं होती।

पुराना कपड़ा, नए के रूप में–कई बारा पुराना कपड़ा या दोषयुक्त कपड़ा नए के रूप में बेच दिया जाता है। इसमें छिपा दाग, इसमें पड़ा कट, इसमें लगा टॉका या जोड़ होते हुए भी इसकी घोषणा नहीं की जाती। अतः गलत कपड़ा बेच दिया जाता है। गृहिणी को हर कदम फूँक-फूँककर चलना पड़ता है नहीं तो उसका बजट तो बिगड़ेगा ही, गलत चीज भी घर में क्रय होकर पहुँच जाएगी।

रेडीमेड कपड़ा–ध्यान रखें कि रेडीमेड कपड़ा ठीक हो। कहीं से सिलाई उधडी हुई न हो। कपड़ा ठीक साइज का हो। जो साइज की स्लिप लगी होती है, उस पर

विश्वास न करे। कपड़ा खोलकर, पहनकर, पहनाकर देख ले, तभी खरीदे।

बच्चों के कपड़े–बच्चों की लम्बाई जल्दी बढ़ती है। शरीर भी जल्दी मोटा हो सकता है। कपड़ा बनाएँ, बनवाएँ या बना-बनाया खरीदें, इस बात का 'स्कोप' जरूर रख लें कि बच्चे को यह शीघ्र छोटा न हो सके। कुछ मार्जन होना चाहिए वरना आजकल बच्चों के कपड़े काफी महँगे आ रहे हैं, जो जल्दी छोटे हो जाने पर, परिवार के लिए बेमाने हो जाते हैं।

स्त्री रंग-रूप का ध्यान रखें–आप जिस बच्चे के लिए कपड़ा बनवा रही हैं, उसका रंग, रूप ध्यान में रखकर ही कपड़े का रंग चुनें। पैसा खर्च कर, महँगा कपड़ा खरीदकर भी यदि अच्छा न लगा, पसन्द न आया, चेहरे के रंग के लिए उपयुक्त न लगा तो क्या फायदा। अतः सोचकर खरीदें। बच्चों को सामने बिठाकर या पहनाकर ही देख लें तो ज्यादा उचित रहेगा।

पसीना सोखने वाले कपड़े–बच्चों के कपड़े ऐसे हों जो उनकी आयु, उनकी भाग-दौड़ और चंचलवृत्ति को ध्यान में रखकर बनवाए गए हों। कपड़े का रंग पक्का हो और यह पसीने को जज्ब करने वाला हो, न कि इसके दाग ही कपड़े पर पड़ जाएँ। वैसे भी पसीना यदि कपड़े में समा जाता है और कपड़े को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता तो अच्छी बात है। वरना यह पसीना बच्चे में कोई त्वचा रोग भी पैदा कर सकता है।

स्त्रियों के लिए कपड़े–मेहनत करने वाली, घर के कई काम सँभालने वाली स्त्री के कपड़े मजबूत हों। सिलाई अच्छी हो। धागा पक्का हो, नहीं तो काम करते समय कभी भी कपड़ा धोखा दे सकता है। उस वक्त परिवार का कोई पुरुष-सदस्य, या मेहमान होने पर बड़ी बुरी हालत हो जाएगी। अतः कपड़ा मजबूत हो। यह जरूरी है।

चेहरे के अनुरूप–बच्चों या मर्दों के लिए तो है ही, स्त्री के लिए कपड़ा उसके कद, उसकी मोटाई, उसके रंग, उसके बाल, सब चीजों को ध्यान में रखकर ही खरीदारी करनी चाहिए। उसे घर में रहना है, कठिन काम करना है, दिमागी काम करना है, स्कूल, कॉलेज या कार्यालय जाना है, वह छोटी नौकरी पर है या बड़े ओहदे पर, इन सब बातों का ध्यान रखें, तब चुनाव करें कपड़े का।

ड्राई क्लीनिंग नहीं–कपड़ा ऐसा खरीदें जो आसानी से धोया जा सके। इसे हर बार ड्राई क्लीनिंग के लिए नहीं ले जाना पड़े। वरना कीमत से ज्यादा तो इसके रख-रखाव का खर्च आ जाएगा।

ये तो हुए पहनने वाले कपड़े।

यदि घर में बिछाने, ओढ़ने वाले कपड़े खरीदने हों तो भी अनेक बातों को ध्यान में रखना पडता है।

घर में प्रयोग होने वाले कपड़े

घर की दरियाँ, चद्दरें, गिलाफ, सिरहाने, गद्दियाँ, पर्दे, रजाइयाँ, कम्बल, पता नही क्या-क्या बनाना पड़ता है गृहिणी को। अतः इन्हें बनाते-खरीदते समय भी कुछ मूलभूत बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

चादरें—चादरें ऐसी खरीदें जो लम्बे समय तक चल सकें तथा इनका रंग-रूप अन्त तक भी खराब न हो। सूती तथा हैण्डलूम की चादरों को अच्छा माना गया है। चादरों का रंग पक्का होना चाहिए, नहीं तो ये एक-दो बार धोते ही बेकार हो जाएँगी।

मेजपोश, कवर आदि—घर में टेबल (मेज) पर बिछाने वाले, टी.वी., ट्राँजिस्टर, टेलीफोन, मशीन आदि के लिए जो मेजपोश, कवर आदि खरीदें, इनके रंग पक्के हों। आसानी से धोए जा सकें। बदलने में आसानी हो। ये केसमेंट या हैण्डलूम के अधिक पसन्द किए जाते हैं।

घर की साज-सज्जा में मेजपोशों व कवरों की एक बड़ी भूमिका होती है। ये फूलदार हों, पेंटिंग वाले हों, कटवर्ग के हों चेक डिजाइन के हों, जो भी हों खूब आकर्षक हों।

तौलिए—घर में हाथ-मुँह पोंछने, शेव करने, नहाने से लेकर हर समय घर में प्रयोग में लाने के लिए तौलिए काम आते हैं। इनका कई बार, बार-बार प्रयोग होता रहता है। इसका कपड़ा लूप वाला ही अच्छा रहता है। रोयेंदार कपड़ा पानी को जज्ब कर लेता है। इसलिए भी अच्छा रहता है। तौलिए बड़े आकार के, बढिया डिजाइन वाले ही लेने चाहिए, जो बहुत लम्बे समय चलने पर भी खराब नहीं होते।

छोटे-छोटे टैरी-टावल भी हर समय प्रयोग में लाने के लिए बहुत अच्छे रहते हैं तथा इन्हें धोना भी आसान होता है।

टेबल नैपकिन—इनका उपयोग आज खूब बढ़ गया है। डाइनिंग-रूम में बैठे हों या ड्राइंग-रूम में टेबल नेपकिन की उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता। यह हथकरघे के बने हुए बहुत पसन्द किए जाते हैं। ये सफेद या हल्के नीले, हल्के गुलाबी रंग के अधिक पसन्द किए जाते हैं।

आज चौरस, लम्बे, खुरदरे, मुलायम, हर प्रकार के नेपकिन उपलब्ध हैं।

फैशन व मौसम का ध्यान

कोई भी वस्त्र बनवाते समय उन दिनों चल रहे फैशन का जरूर ध्यान रखे। किस मौसम में मोटा तो किस मौसम में बारीक कपड़ा चाहिए तथा किस मौसम में किस रंग का हो, इन बातों का ध्यान रखकर ही अपने परिवार जनों के कपड़े बनवाएँ। कभी कोई ऐसा न कहे कि बेमौसम कपडा पहन रखा है। इससे पहनने

वाले की शान घटेगी

गर्मी के मौसम में सदा सूती कपड़े अच्छे रहते हैं। ये बदन को ठण्डक पहुँचाते हैं। पसीना भी जज्ब कर लेते हैं। धूप के प्रभाव को रोक लेते हैं। जो कपड़ा गर्मी के मौसम में पहनना हो, वह सदा हल्के रंग का हो। शोख रंग का कपड़ा गर्मी के मौसम में आँखों को चुभने लगता है। अतः यह न देखने वाले को अच्छा, न पहनने वाले को उत्तम।

सर्दी के मौसम में कपड़ा गहरे रंग का हो। ऊनी हो। मोटा हो। गरम हो। तभी अच्छा। बदन को पूरी तरह ठण्डक से बचाने वाला होना चाहिए। अपने शरीर का पूरी तरह बचाव करें, नहीं तो बीमार पड़ सकते हैं।

फैशन के अनुसार कपड़ा बनवाना अच्छी बात है। गर्मी हो चाहे सर्दी का मौसम। अच्छा रिवाज का कपड़ा पहनने से व्यक्तित्व में निखार आता है। अतः अच्छा मौसम तथा फैशनानुसार कपड़ा बनवाएँ। कपड़े अधिक रखना कोई समझदारी नहीं। कपड़ा वह ही अच्छा जो बार-बार पहना जा सके। हर बार मन को भाये। अधिक वस्त्र खरीदकर अलमारियों में बन्द रखना कोई समझदारी की बात नहीं।

बिजली के उपकरण खरीदना

गृहिणी का अपना घर चलाने के लिए, अपनी गृहस्थी सुचारु रखने के लिए जो सभी चीजें चाहिए, इनमें बिजली के उपकरण भी खास स्थान रखते हैं। अतः इनको क्रय करते समय, इनकी गुणवत्ता की परख जरूर करें। कुछ बातें दे रहे हैं, इनको अवश्य ध्यान में रख लें।

- ❑ उपकरण खरीदते व प्रयोग करते समय ध्यान रहे कि इसके तार ढीले न हों, कहीं से खुले न हों। करण्ट लगने या उपकरण के 'शार्ट' होने का डर न बना रहे।
- ❑ अच्छी कम्पनी का उपकरण खरीदें। पैसे कम होने पर भले ही रुक जाएँ। देरी से खरीदें। पर सदा अच्छी मेक का, अच्छी कम्पनी का, आई. एस.आई. मार्क वाला ही खरीदें।
- ❑ उपकरणों के साथ गारण्टी कार्ड मिलता है। आप भी इसे लें तथा सँभालकर रखें। आमतौर पर बिजली के उपकरण जल्दी खराब नहीं होते, क्योंकि इनका प्रयोग अधिक नहीं किया जाता। घर में तो कभी-कभी काम आते हैं। फिर भी, कोई पीस ऐसा निकल आता है, जो जल्दी खराब हो सकता है। अतः गारण्टी कार्ड को सँभालकर रखना अत्यन्त आवश्यक होता है।

- बिजली के नकली उपकरणो की तो बाजार मे भरमार आ गई है असली बनावट का नकली बनाकर मोहर असली जैसी लगा दी जाती है। डुप्लीकेट हुआ यह। कुछ असली नाम से मिलता-जुलता नाम रखकर धोखा दे देते हैं। आप परखकर, देखकर, जानकर, तसल्ली करके ही उपकरण खरीदें।
- कुछ बिजली के उपकरणों में कॉपर (ताँबे) के स्थान पर एल्युमीनियम के तारों का प्रयोग किया जाता है। एल्युमीनियम के तार शीघ्र खराब हो जाते हैं। ये तार जल्दी गल सकते हैं, शार्ट हो सकते हैं। इनका फ्यूज टिकता नहीं। अतः अच्छी मेक का ही खरीदें। धोखा न खाएँ। वरना बिजली का बिल भी बहुत आएगा।
- अच्छी कम्पनी का, ताँबे की तार से बना उपकरण शुरू में तो महँगा हो सकता है, मगर अधिक देर तक खराब न होने के कारण, अन्ततः सस्ता पड़ता है। जल्दी रिपेयर नहीं करानी पड़ती। जल्दी बदलना नहीं पड़ता। बिजली की खपत भी कम होती है। बिजली का बिल कम आता है। अतः वास्तव में यह सस्ता ही रहता है।

बिजली के उपकरण खरीदते समय ऊपर ही कुछ बातों को अवश्य ध्यान मे रखें। इससे परेशानी नहीं होगी।

कॉच के बर्तन खरीदना

घर-परिवार में, गृहस्थी में बाकी चीजों के उपयोग के साथ-साथ काँच के बर्तन खरीदना भी जरूरी हो जाता है। बिना इनके भी काम नहीं चलता। अतः इसके लिए कुछ बातों को ध्यान में रख लें ताकि अच्छे, टिकाऊ काँच के बने बरतन खरीदे जाएँ तथा इनका सही इस्तेमाल भी हो सके।

- बर्तनों की गुणवत्ता देखकर ही मूल्य चुकाएँ। कहीं ऐसा न हो कि कीमत अच्छे बर्तन की दें तथा माल गलत उठा लें।
- काँच के बर्तनों में जो सबसे बड़ी बात होती है, वह इनका जल्दी साफ न हो सकना। जितना अच्छा, अधिक, फूलदार डिजाइन होगा, काँच का बर्तन उतना ही मैला रहने लगेगा। इसमें विम फँस जाती है। अतः कॉच का बर्तन सदा सादा हो तो ही अच्छा। हाँ, जिस काँच से बना है, वह अच्छा जरूर हो। अधिक डिजाइनों वाला नहीं।
- काँच का बर्तन चालू मेक का न हो। अच्छी कम्पनी का हो। इससे यह अधिक देर तक टिकाऊ रहेगा। टूट जाने पर भी, सेट पूरा करने के लिए, और पीस ढूँढ़ा जा सकता है।

- ❑ काँच का बर्तन ऐसा हो कि हाथ को न काटे।
- ❑ काँच के बर्तन भिन्न-भिन्न रंगों में भी मिलते हैं। मगर जब कोई पीस टूट जाए तो बड़ी मुश्किल आती है। अतः सफेद काँच रंग का बर्तन ही खरीदें।

यदि हम ऊपर दी गई चन्द बातों पर ध्यान दे सकें तो हमारे काँच के बर्तन अच्छे होंगे। देर तक चलेंगे। हमें कोई परेशानी न देंगे।

खाद्य पदार्थों की खरीद

खाने-पीने के लिए, भोजन के लिए आहार तैयार करने के लिए खाद्य पदार्थ खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। हम पेट के लिए काम करते हैं। अतः उदर-पूर्ति के साथ-साथ हमारा आहार सुपाच्य रहे, रोचक बना रहे तथा बहुत महँगा भी न हो, इसके लिए हमें निम्नलिखित कुछ बातों पर अवश्य गौर कर लेना चाहिए।

- ❑ कई बार मक्खन गन्ध मारता है। इससे पानी गिर रहा होता है। इसका स्वाद भी बदल जाता है। अतः मक्खन जरूर देखकर खरीदें।
- ❑ जो भी कृषि उत्पाद हैं, उन पर एगमार्क लगा हो तो इनकी गुणवत्ता ठीक होती है। अतः शुद्ध घी के डिब्बे पर एगमार्क देख लें।
- ❑ खाद्य पदार्थ, जिनके सहयोग से हमारा भोजन तैयार होता है, साफ होने चाहिए। कंकर-मिट्टी से रहित होने चाहिए। घुन आदि न लगा हो। कीट-पतंग से खराब न हो गए हों। इनकी गुणवत्ता बनी हो। अतः देखकर खरीदें ताकि शरीर को पूरा लाभ मिल सके।
- ❑ जब आलू, अरबी, प्याज, गाजर, लहसुन, अदरक आदि खरीदें तो ये सख्त हों। इनसे अंकुर न निकले हों। सूखे या गले हुए न हों। तभी ठीक।
- ❑ कोल्ड स्टोरेज के फल न खरीदें। न ही खाएँ। फल सदा ताजा लें। बेमौसमी फल भी ठीक नहीं होते। मसाले से पका फल हानिकारक होता है। वृक्ष पर पका या प्राकृतिक रूप से, बिना मसाले से पका फल सदा स्वादिष्ट होता है। उसमें पूरी पौष्टिकता भी होती है।
- ❑ जब भी सब्जी खरीदें, यह ताजी हो। मुरझाई न हो। इसका रंग सही हो। हरी सब्जी तो हरी ही दिखे। ताजा नजर आए। तभी इसकी पूरी गुणवत्ता मिलेगी।
- ❑ यदि भोजन के लिए कोई डिब्बा बन्द पदार्थ खरीदना पड़े तो देख लें। डिब्बा न तो पिचका हो और न ही फूला हुआ। ताकि इसके खराब होने

की कोई सम्भावना न रहे।

- ❑ डिब्बा बन्द पदार्थ पर बनाने की तथा खराब होने की दोनों तिथियाँ जरूर देख लें। गलत चीज न खरीदें।
- ❑ जितनी जरूरत हो उतना ही खरीदें। 5 दिन का, 10 का या महीने का सामान वही खरीदें जो खराब नहीं हो सकता। वरना खराब होने पर फेंकना पड़ेगा, जो घर पर अतिरिक्त बोझ बन जाएगा।
- ❑ उपयोग को ध्यान में रखकर सामान खरीदें। जैसे बासमती चावल महँगा है, मगर आधा टुकड़ा या पौना टुकड़ा जरा सस्ता मिलता है। खिचड़ी में टुकड़ा काम आ सकता है जबकि पुलाव में पूरा। अतः दोनों प्रकार का खरीदकर, सही स्थान पर सही प्रयोग में लाएँ। इससे बचत भी होगी और काम भी चल जाएगा।
- ❑ मिर्च-मसाले जब भी लें, अच्छी कम्पनी के, आई.एस.आई मार्क वाले लें। बनाने और खराब होने की तिथियों का ध्यान करके ही इन्हें खरीदें।
- ❑ मांस खरीदें या चिकन, धन रहे कि यह बासी तो नहीं। खराब तो नहीं। बदबू तो नहीं देता। ढीला तो नहीं। पानी तो नहीं छोड़ता। सख्त व चिकना है या नहीं। सब देखकर खरीदें। वरना स्वाद तो खराब होगा ही। यह बीमार भी कर सकता है।
- ❑ जो अण्डा पानी में डालने पर डूब जाता है, वह ठीक होता है। जो तैरता रहता है, वह खराब होता है। इस चीज का परीक्षण कर लेना चाहिए।

अन्य वस्तुएँ

1. जितनी चीजों का हम जिक्र कर चुके हैं इनके अतिरिक्त दवाइयाँ खरीदते समय इन पर बनाने व खराब होने की तारीखों को विशेष रूप से देखें नहीं तो लाभ की जगह हानि हो सकती है। रिएक्शन हो सकता है।

2. सौन्दर्य प्रसाधनों में भी नकली प्रसाधन खूब बिक रहे हैं। धड़ल्ले से बेचे जा रहे हैं। नकली मोहरें लगी होती हैं। ये सस्ते प्रसाधन चमड़ी के अनेक रोग पैदा कर सकते हैं। अतः सावधान रहें !

3. जब भी सामान खरीदें, यह अच्छी कम्पनी का हो। डुप्लीकेट से बचें। किसी जानकार ही से खरीदें। सस्ते के लालच में आकर कभी घटिया सामान न खरीदें वरना लेने की जगह देने पड़ सकते हैं।

संचार माध्यम हैं व्यक्तित्व के विकास का साधन

केवल समाचार-पत्र तथा आकाशवाणी ही नहीं, संचार के अनेक माध्यम हैं जिनसे समाचार, ज्ञान, गोष्ठियाँ, दर्शन एक आदमी से दूसरे आदमी तक पहुँचते हैं। इसके लिए खेल, पुस्तकें, पत्रिकाएँ, दूरदर्शन, सिनेमा आदि को भी प्रयोग में लाया जाता है तथा ये किसी के भी व्यक्तित्व को प्रभावी कर, उसमें विकास की गति को बढ़ाते हैं।

हम इक्कीसवीं सदी में पहुँच चुके हैं। विज्ञान की दृष्टि से हम काफी आगे निकल चुके हैं। आज हर दिन नए-से-नए आविष्कार हो रहे हैं। कम्प्यूटर विज्ञान तो इतना आगे निकल चुका है कि हर नई सुबह, कुछ-न-कुछ नया कर दिखाने को तैयार रहती है। जो इस युग में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को न अपनाकर, पुराने ढर्रे पर चलना चाहता है, वह असफल व्यक्ति गिना जाएगा, भले ही वह कितना होशियार क्यों न हो। यह पक्की बात है।

आज हम सीमित साधनों में रहकर अपना, परिवार का तथा देश का कभी भला नहीं कर सकते। हम पिछड़ते चले जाएँगे। इसलिए सभी उपलब्ध संचार साधनों का लाभ उठाना चाहिए।

हमारे पास समय है। हम अपना ज्ञान बढ़ाना चाहते हैं। इसके लिए हमें पुस्तकें, पत्रिकाएँ, समाचार-पत्र, टी.वी., रेडियो, ट्रांजिस्टर तो सहयोग देंगे ही, टेलीफोन, कम्प्यूटर, फैक्स, ई-मेल''पता नहीं क्या-क्या आ गया है जो हमें सहयोग देने के लिए हर पल तैयार खड़ा है। हमारी जानकारी में वृद्धि करने के लिए वैबसाइट आदि भी उपलब्ध हैं।

आइए, हम इस अध्याय में पुराने तथा नए सभी संचार माध्यमों पर थोड़ा विचार कर लें जो हमारे व्यक्तित्व के विकास पर प्रभाव डालते हैं।

पुस्तकों की भूमिका

- पुस्तकें ज्ञानार्जन का एक पुराना तथा अच्छा माध्यम है। पुस्तक मे निहित ज्ञान को पढ़ा, समझा, याद किया जा सकता है।
- पुस्तक को सँभालकर रखा जा सकता है। जब इच्छा हो किसी भी बात

ो फिर से पढ़ा-जाना जा सकता है।

ुस्तक को पढ़ने के लिए आराम से बैठना जरूरी है।

्काग्रचित्त होकर, बैठकर पुस्तक पढ़ी तो जा सकती है, यदि इसका
ूप, आकार अच्छे नहीं होंगे तो इनमें मन लगाना कठिन हो जा
विशेषकर बच्चों के लिए तो रंगीन, मोटे अक्षरों तथा चित्रों वाली पु
अच्छी रहती हैं।

खलनायक कोई नहीं बनना चाहता। नायक बनने की इच्छा कम-अ
सबमें होती हैं।

स्तकों, उपन्यासों, कहानियों का मस्तिष्क पर सीधा प्रभाव पड़
था इसमें वर्णित घटनाएँ अच्छी होनी चाहिए जो सीधी राह पर च
ी प्रेरणा दें।

कहानी का अन्त सुखद हो। चरित्र-चित्रण अच्छा हो तभी पुस्तक
ाँग बढ़ेगी।

- आयु बढ़ने के साथ पिपासा भी बढ़ती है. जिज्ञासा को शान्त करने के लिए अच्छी पुस्तकों की तलाश रहती है।
- पुस्तकें पढ़ने से विचार अच्छे हों, मानसिक विकास में वृद्धि हो, देश-भक्ति की भावना जागे, चरित्र-निर्माण हो, अतः साहित्य लिखना तथा पढना उच्चकोटि का हो।
- छोटे बच्चों को हल्का-फुल्का साहित्य चाहिए। बड़ों को गम्भीर तथा अर्थपूर्ण।

पुस्तकें धीरे-धीरे पीछे रह रही हैं। यह कल की बात होने जा रही है। फिर भी पुस्तकों की आवश्यकता सदा बनी रहेगी। यह संचार, समाचार, ज्ञान सबका एक मजबूत माध्यम है।

रेडियो, ट्रांजिस्टर की भूमिका

पुस्तकें पढ़ने के लिए बैठने, पढ़ने तथा ध्यान से समझने की आवश्यकता होती है। इसके लिए धीरज चाहिए। कुछ लोगों में बैठने की आदत नहीं होती। या फिर कुछ आयु के कारण, अथवा अन्य मजबूरियों के कारण, टिककर घण्टों बैठ नही सकते। अतः पढ़ने से आनाकानी करते हैं। उनके लिए रेडियो, ट्रांजिस्टर बहुत उपयोगी हैं। इनसे केवल समाचार ही नहीं, बहुत-सी ज्ञान, विज्ञान की बातें सुनी-समझी जा सकती हैं। ये संचार का माध्यम तो हैं ही, मनोरंजन के लिए भी पसन्द किए जाते हैं।

इसीलिए रेडियो का हमारे जीवन पर विशेष प्रभाव है। रेडियो सुनने के लिए जुड़कर बैठने की जरूरत नहीं होती। इसे चलते-फिरते, काम करते सुना जा सकता है। इसमें केवल कान काम में लाए जाते हैं। हाथ-पाँव अपना अन्य काम करते रहते हैं।

रेडियो पर समाचार, स्वास्थ्य की जानकारी, चिकित्सा, उपन्यास, गीत-संगीत, कहानी, कविता, गोष्ठी सब सुनी जा सकती हैं। शिक्षा के विषय जैसे विज्ञान, इतिहास, भूगोल, खोज की बातें···क्या नहीं जाना जा सकता। सब जाना-सुना जा सकता है। मनोरंजन के लिए भी रेडियो एक अच्छा संचार साधन है। ज्ञानवर्द्धक तो हो ही सकता है इससे।

उच्चारण तथा भाषा में सुधार, व्याकरण-ज्ञान में वृद्धि तरीका-सलीका, बात करने का ढंग···ये सब बातें हमें रेडियो से सीखने को मिलती हैं।

कुछ हानियाँ

रेडियो से होने वाले लाभ तो अनेक हैं। मनोरंजन तथा ज्ञानवृद्धि सब सम्भव

है। मगर इससे होने वाली अनेक हानियाँ भी सामने आ चुकी हैं। ये हैं—

(क) रेडियो पर कुछ ऐसे कार्यक्रम भी आते हैं जो बच्चे में हिंसा के भाव जगा सकते हैं।

(ख) अपराध के किस्से सुनकर बच्चा अपराध प्रवृत्ति का बन सकता है।

(ग) कुछ कार्यक्रम ऐसे भी आते हैं जो भयभीत कर देते हैं। बच्चे की प्रवृत्ति भययुक्त हो जाती है।

(घ) जिन बच्चों की रुचि रेडियो सुनने में बढ़ जाती है वे निष्क्रिय होते जाते हैं। घर से निकलना पसन्द नहीं करते। मित्रों में बैठते नहीं। सबसे कटते जाते हैं।

(ङ) खेलने के लिए भी समय चाहिए। रेडियो सुनने के लिए भी। न तो रेडियो खेल के मैदान में मनोरंजन कर सकता है, न ही क्रिकेट, कबड्डी, वालीबाल, बास्केटबाल, हॉकी आदि कमरे में बैठकर खेले जा सकते हैं। रेडियो सुनने वाले बच्चे खेलों के प्रति उदासीन हो जाते हैं।

संगीत की भूमिका

जो बच्चे संगीत सुनने के लिए उत्सुक रहते हैं वे रेडियो, ट्रांजिस्टर, वीडियो, टेपरिकॉर्डर, दूरदर्शन आदि पर निर्भर रहने लग जाते हैं। बच्चा पढ़ते-पढ़ते थक जाने पर यदि 'फ्रेश' होने के लिए, ताजगी पाने के लिए संगीत सुनता है तो यह अच्छी बात है। फिर से पढ़ने बैठ जाएगा। अपने काम में लग जाएगा। मगर यदि पढ़ाई को गौण मानकर संगीत को मुख्य मानने लगे तो विद्यार्थी सफल नहीं हो सकता। उसकी पढ़ाई में रुकावट आएगी ही।

बच्चों को रेडियो या ट्रांजिस्टर पर या फिर दूरदर्शन पर संगीत सुनना इतना अच्छा नहीं लगता जितना कि टेपरिकॉर्डर पर। कारण ? वह किसी भी गीत-संगीत को बार-बार सुन सकते हैं। जो पसन्द न हो, उसे एक किनारे कर सकते हैं।

गीत-संगीत मानसिक तनाव से भी राहत दिलाते हैं। स्वयं गीत गाएँ, वाद्य यन्त्रों को बजाएँ, या संगीत सुनें, यदि इसे सीमित समय देकर तनावमुक्त होने का साधन बना लें तो इसमें कोई बुराई नहीं।

खाली समय में, थकावट दूर करने में, बोरियत से बचने में संगीत एक बड़ा सहारा बनता है। हर चीज की अधिकता बुरी होती है। संगीत की भी।

सिनेमा की भूमिका

- विद्यार्थी के जीवन में कभी-कभार सिनेमा का आना, कोई एकाध अच्छी फिल्म देखना बुरी बात नहीं। कभी-कभी सिनेमा जाना मनोरंजन देता है।

- अच्छी फिल्म, अच्छा नायक, किसी जानवर की अच्छी भूमिका, बच्चे के अन्दर वैसे ही भाव पैदा कर देता है। फिल्म का यह भाग अच्छी चीज है।
- आत्मसन्तुष्टि के लिए बच्चा किसी एक किरदार के साथ जुड़कर, उसे अपना रूप मान बैठता है। उसके द्वारा किए कारनामों से वह अपने आपको आनन्दित तथा सन्तुष्ट पा लेता है।
- बच्चों को पुस्तकों तथा पत्रिकाओं से अधिक सिनेमा पसन्द है। मगर यदि वह इनसे अच्छी बातें ग्रहण करे तभी ठीक।
- बच्चा अपने आपको शक्तिमान, हीमैन आदि के समान सोचकर बड़ा उत्साहित बना रहता है। वैसा ही कुछ कर देने की प्रेरणा लेता है।
- फिल्म में अदाकारों की जिन बातों की सब सराहना करते हैं, बच्चा भी इन्हें अपने जीवन में अपनाने का मन बना लेता है। यह अच्छी बात है।
- फिल्म देखते समय न तो कोई पुस्तक सामने होती है, न ही कोई अन्य काम की ओर ध्यान जाता है। इनमें कान तथा आँखें, दोनों रुके रहते हैं। अतः शरीर के अन्य अंग भी निष्क्रिय बने रहते हैं।
- फिल्मों का सबके मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। बच्चों के मस्तिष्क पर तो यह प्रभाव चिरस्थायी रहता है। अतः बच्चे सदा अच्छी, आदर्श, ज्ञानवर्धक, फिल्म ही देखें। तभी ठीक रहेगा।
- फिल्म में कई पर्यटन स्थान, कई धार्मिक या फिर ऐतिहासिक स्थान देखने को मिलते हैं। बच्चा इन्हें मन में बिठाकर अपने ज्ञान में वृद्धि कर लेता है।
- बच्चे सिनेमा से अधिक प्रभावित होते हैं। बड़े कम। अतः बच्चों को केवल वही फिल्में देखनें दें, जो उन्हें बिगाड़ें नहीं। बनाएँ।
- सिनेमा देखने से बच्चों की दृष्टि पर बुरा प्रभाव पड़ता है। लगातार तीन घण्टे बैठे रहने से थकावट भी हो जाती है। इसलिए वे केवल टेलीफिल्म देखें जो कम समय की हों, जिनमें ढेरों जानकारी हो, ज्ञानवर्द्धक मैटीरियल हो।

हानियाँ भी

- सिनेमा से चरित्र-निर्माण कम, चरित्र-हनन अधिक होता है। बुरी बाते मन में बैठकर, बुरा काम करने की प्रेरणा देती हैं।
- पढ़ाई की ओर से मन उचाट होने लगता है

- बच्चा दिव्य स्वप्न देखने लग जाता है। आकाश से तारे तोड़कर लाने की सोचने लगता है।
- खलनायक की भूमिका का प्रभाव सदा मन में बैठा रहता है। हिंसा की प्रवृत्ति जाग जाती है।
- विद्यार्थी का जो समय बरबाद होता है, उसकी भरपाई आजीवन नहीं हो पाती।

दूरदर्शन की भूमिका

हमारे शरीर पर दूरदर्शन के अनेक प्रभाव होते हैं। सिनेमा देखने के लिए, सिनेमा हाल तक जाने के लिए, टिकट के पैसे खरचने के लिए कभी-कभी समय व साधन होते हैं। मगर दूरदर्शन कमरे में हर समय सामने पड़ा होता है। केवल स्विच ऑन करने से घर में ही केवल सिनेमा नहीं, अनेक कार्यक्रम आ खड़े होते हैं।

दूरदर्शन से हमारे जीवन पर पड़ने वाले एक दर्जन से भी अधिक प्रभावों को थोड़ा-थोड़ा समझें।

1. शारीरिक विकास में बाधा–दूरदर्शन देखने के लिए बैठना होता है। काफी समय इसमें लग जाता है। खाना, पीना, पढ़ाई, होमवर्क पर तो बुरा असर पड़ता ही है, शरीर का विकास भी रुक जाता है। भोजन पूरा नहीं खाते। खाते हैं तो पचाते नहीं। खेलने का समय भी दूरदर्शन खा जाता है। अतः शारीरिक विकास रुक जाता है। इसमें बाधा आकर, व्यक्तित्व के विकास को भी पीछे धकेल देती है।

2. व्यवहार बिगड़ सकता है–दूरदर्शन पर अच्छे तथा बुरे, दोनों प्रकार के कार्यक्रम दिखाये जाते हैं। दोनों प्रकार का अभिनय आता है। अच्छी बातें बाल-बुद्धि कम सीखता है, बुरी बातों को तेजी से पकड़ता है व अपनाता है। इससे उसके व्यवहार पर बुरा असर पड़ता है। वह बिगड़ने लगता है।

3. आदर्श नहीं अपनाता–जब दूरदर्शन पर आदर्श से युक्त कार्यक्रम आते हैं तो बालक मुँह इधर-उधर मोड़ लेता है। बुरी बातें उसे ज्यादा प्रिय लगती है क्योंकि इन्हें जीवन में ढालकर वह आसानी से दादागिरी कर सकता है। डरा-धमका सकता है। अतः यह बहुत ही बुरा प्रभाव है उस पर।

4. अपने को बेहतर मानना–बालक जब दूरदर्शन पर पुरुष को अधिक प्रभावी देखता है तथा यह भी देखता है कि उसका सदा दबदबा बना रहता है। वह जरूरत पड़ने पर हाथ भी उठाता है। यह बात बाल-बुद्धि पर प्रभावी हो जाती है तथा वह लड़की जात से अपने आपको बेहतर मानने लगता है। इस भावना से समाज में असन्तुलन बढ़ता है।

5 **विश्वास पर चोट** माता पिता लाख अच्छी बात समझाएँ बच्चे उन पर विश्वास नहीं करते। जो बात, जो अभिनय दूरदर्शन पर सामने आ जाता है, उस पर अधिक विश्वास कर लेते हैं, भले ही वह उनके भावी जीवन के लिए घातक क्यों न हो।

6. **पढ़ने-लिखने पर प्रभाव**--घर में दूरदर्शन होगा तो बच्चे देखेंगे ही। कितना इनकार कर सकते हैं। हाँ, इस घरेलू काम, स्कूल से मिला होमवर्क (गृहकार्य), पाठ्यक्रम आदि पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पढ़ाई-लिखाई पर बहुत कुप्रभाव पड़ता है।

7. **जीवन-मूल्य प्रभावित**--दूरदर्शन पर अच्छे-बुरे, दोनों प्रकार के कार्यक्रम आते हैं। उनमें से अच्छाई चुन लेना, और बुराई पर गौर करना बालक पर निर्भर करता है। वह अपना रास्ता स्वयं चुनकर जीवन के मूल्यों को प्रभावित कर सकता है।

8. **भाषा तथा व्याकरण**--बालक दूरदर्शन पर मिश्रित भाषा तथा शुद्ध उच्चारण वाली भाषा सुनता है। दोनों को सुनकर वह अपनी भाषा तथा व्याकरण दोनों में शुद्धियाँ शामिल कर, अपनी भाषा को बेहतर बना सकता है।

9. **घर में आपसी संवाद**--चूँकि काम भी करने होते हैं। दूरदर्शन भी नही छूटता। इसलिए पहले की तरह घर में आपसी संवाद का बातचीत का तो समय ही नहीं निकल पाता। बल्कि कुछ जरूरी विषय भी अछूते रह जाते हैं।

10. **पिपासा**--ज्ञान प्राप्त करने, और अधिक जानने की प्रेरणा भी दूरदर्शन दे सकता है। बालक इस पर आए किसी कार्यक्रम को देखकर, और अधिक जिज्ञासा बना लेते हैं तथा उस जानकारी को पूरा पाने के लिए पुस्तकें भी पढ़ने में रुचि बढ़ा सकते हैं।

11. **समायोजन की कमी**--दूरदर्शन में अधिक रुचि लेने के कारण बच्चे अपने मित्रों में भी कम बैठते हैं। जो चर्चाएँ होनी चाहिए वे भी नहीं हो पातीं। वे एक-दूसरे को समझने में भी भूल करने लगते हैं। समायोजन की कमी आ जाती है।

12. **खेलों में पिछड़ जाना**--बच्चों का अधिकतर समय स्कूल का होमवर्क (गृहकार्य) करने या बचे समय में दूरदर्शन देखने में लग जाता है। इसलिए बच्चे न तो खेल के मैदान में जा सकते हैं न ही खेलों में भाग लेते हैं। इससे वे खेलो मे पिछड़ जाते हैं।

13. **न्यूनतम जानकारी**--दूरदर्शन पर न्यूनतम जानकारी मिलती रहती है, भले ही यह सरकार के विषय में हो, विधानसभा, संसद में होने वाली कार्यवाही या देश-विदेश में हो रहे अनुसंधान तुरन्त सामने आ जाते हैं। इस प्रकार बच्चे तथा माता-पिता किसी विशेष घटना को बिना देरी किए जान लेते हैं।

.न की भूमिका

- आज विज्ञापन का युग है। समाचार-पत्रों में, पत्रिकाओं में नए-नए विज्ञापन आते रहते हैं। जिससे वस्तुओं के चुनाव में, सुगम हो जाता है।
- दूरदर्शन पर भी विज्ञापनों की भरमार रहती है। इससे दूरदर्शन को आय होती है। कम्पनियों के माल की माँग बढ़ जाती है। घर में बैठे-बैठे यह फैसला करना आसाना हो जाता है कि कौन-सी 'मेक' खरीदी जाए।
- अनेक बार विज्ञापन से गृहिणियाँ तथा बच्चे इतने प्रभावित हो जाते हैं कि वह बिना जरूरत सामान की माँग कर देते हैं। इससे घर के बजट पर बुरा असर पड़ता है।
- किसी भी प्रोडक्ट (उत्पादन) के गुण तो विज्ञापन में दिए जाते हैं चाहे विज्ञापन किसी भी माध्यम से हमारे तक पहुँचें, मगर इनसे होने वाली हानियाँ या इनमें जो कमियाँ होती हैं उसका जिक्र नहीं किया जाता। यह विज्ञापन का अँधेरा पक्ष है। इस कारण हानि भी सहन करनी पड़ सकती है।
- विज्ञापन हमारे ज्ञान को बढ़ाते हैं, इसमें कोई दो राय नहीं हो सकती। मगर यदि अच्छे प्रोडक्ट का विज्ञापन न किया जाए तो ग्राहक उसकी अच्छाइयों को नहीं जान पाता तथा इसके प्रयोग से वंचित रह जाता है। अतः विज्ञापन हर अवस्था में अच्छा संचार का माध्यम है।

ऊपर दिए सारे विस्तार से हम जान गए हैं कि संचार माध्यमों की कमी हर संचार माध्यम में अनेक गुण तथा कोई-न-कोई कमी भी हो सकती है। आज हम संचार माध्यम के बिना कुछ घण्टे भी सुगमता से नहीं काट सकते। I से कटकर जीना भी कोई जीना नहीं होता। हर माध्यम का थोड़ा-ज्यादा उठाना चाहिए।

खाने की नीरसता दूर करने वाले अल्पाहार

हम प्रतिदिन भोजन करते हैं। दिन में दो बार मुख्य भोजन किया करते हैं। एक नाश्ता तथा सायंकाल की चाय। इनके अतिरिक्त भी दिन में कभी-कभार थोड़ा-बहुत कुछ-न-कुछ खा ही लेते हैं। फिर अल्पाहार क्या हुआ ?

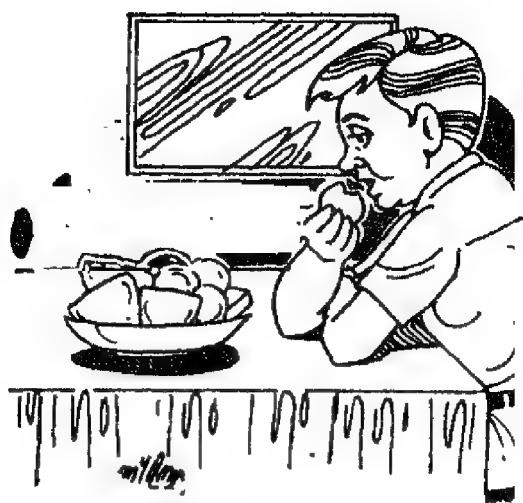
कुछ समय के लिए भूख शान्त करने तथा प्रतिदिन का खाना खाने से होने वाली नीरसता को दूर करने के लिए जो विशेष बनाया व खाया जाता है, वही नाश्ता है। नाश्ते से भोजन की अरुचि समाप्त होती है। रुचि पैदा होती है। नयापन महसूस होता है। नाश्ता केवल कामचलाऊ आहार नहीं होता, यह पौष्टिकता भी प्रदान करता है। शरीर में चुस्ती-दुरुस्ती लाता है। ताकत देता है। खाने का मजा भी आता है। यह एक मिश्रित आहार होता है। जब भी अल्पाहार बनाएँ, ऐसा बने कि परिवार के सभी सदस्य, छोटे तथा बड़े इसे शौक के साथ खाएँ। यह कौशल गृहिणी का है कि वह सबके शौक का ध्यान रखे।

नमकीन तथा मीठे व्यंजन

आइए, इस विषय में कुछ जरूरी बातें जानें।

- अल्पाहार में नमकीन व्यंजन तथा मीठे व्यंजन, दोनों आते हैं। दोनों की अपनी अलग-अलग उपयोगिता होती है। दोनों का अपना-अपना महत्त्व होता है।
- अल्पाहार अक्सर छुट्टी वाले दिन तथा रविवार आदि को तैयार किया जाता है क्योंकि इसे बनाने तथा परिवार के सदस्यों के इकट्ठे बैठकर खाने का समय तभी मिलता है। तभी इसकी जरूरत समझी जाती है।
- खाने के विभिन्न व्यंजन न बनाकर, विविधता लाने के लिए गृहिणी नए-नए व्यंजनों का चयन कर, तैयार करती है।
- खाने के साथ सब्जियाँ, दालें, अन्य व्यंजन न बनाकर कोई एक नमकीन, मीठा, चटपटा व्यंजन बना लेते हैं। जिसे खाने में सब आनन्दित होते हैं।
- यह अल्पाहार, यह व्यंजन केवल रुचिकर ही नहीं होता पौष्टिक भी

होता है। शक्ति देता है। ऊर्जा बढ़ाता है।

- ये व्यंजन भूख को भी शान्त करते हैं।
- अल्पाहार घर में तैयार किया जाता है, जो धन की बचत करता है। सस्ता पड़ता है। जरूरत के अनुसार, तृप्ति के लिए इसे खाया जाता है।
- बाजार में उपलब्ध अल्पाहार महँगा तो होता ही है, पूरी स्वच्छता भी नही होती उसमें। घर में बना व्यंजन स्वच्छ होता है। शुद्ध होगा। रोगों के कीटाणु नहीं होंगे इनमें।
- जब अल्पाहार घर में तैयार किया जाता है तो इसमें प्रयोग लाने वाला प्रत्येक पदार्थ, तेल, घी तथा अन्य सभी चीजें मिलावटरहित होती है।
- साफ-सुथरे व मिलावटरहित सामान से तैयार अल्पाहार पूरी पौष्टिकता लिये होता है, अतः शरीर के लिए हितकर होता है।
- जब गृहिणी अपने हाथों से, बड़े प्यार से इसे बनाकर परोसती है तो खाने वाले तथा बनाने वाले, दोनों को, खूब आत्मिक सन्तुष्टि होती है। यह इस अल्पाहार का सबसे बढ़िया पक्ष होता है।
- गृहिणी अपने परिवार की खाने की रुचि से खूब परिचति होती है अतः वही पदार्थ बनाएगी जिसे सब समभाव से खाने के इच्छुक होते हैं।
- जब इसे घर पर बनाया जाता है तो मिर्च, नमक, मसाले तथा अन्य पदार्थ परिवार जनों की रुचि के अनुसार डाले जाते हैं, तभी यह पूरी तरह रुचिकर बन पाता है।
- मिल-बैठकर, चाव के साथ अल्पाहार का सेवन परिवार में विशेष खुशी का संचार कर देता है। रक्त बढ़ाता है। चेहरे पर खुशी साफ झलकने लगती है। अतः अल्पाहार का अपना एक विशेष महत्त्व होता है।
- अब यह खूब माना जा चुका है कि अल्पाहार पौष्टिक हों, रुचिकर हों, अकेले ही सभी पौष्टिक तत्त्वों को लिये हुए हों तथा इसे सप्ताह में एक-दो-तीन बार अवश्य बनाना व खाना चाहिए। जरूरी नहीं कि यह महँगे सामान से बना हो, हाँ विविधता के लिए सस्ते पदार्थ भी ठीक रहते हैं।
- मीठे व्यंजन भोजन के बाद 'स्वीट डिश' के तौर पर खाए जाते हैं। ये बहुधा रात्रि के भोजन के बाद खाए जाते हैं।
- कभी-कभार किसी त्योहर, फंक्शन, खुशी के अवसर पर आयोजित प्रीति-भोजन के बाद 'स्वीट डिश' या 'मीठा व्यंजन' परोसा जाता है। यह मौका रात का हो या दिन का, कोई अन्तर नहीं पड़ता। इसे बड़े चाव से खाया जाता है।

- अल्पाहार में ऐसे व्यंजन जिसे बच्चे-बड़े सभी बड़े ही चाव हैं। और जिन्हें बनाने में बड़ी मेहनत नहीं लगती। ये हैं समोसे, सैंडविच आदि।
- ऐसे व्यंजन परोसने, खाने में भी कोई बड़ा झंझट नहीं सीधे खा सकते हैं, टिक्की के सिवाय। बर्तनों के जूठे अधिक नहीं होता।
- जन्मदिन की या कोई भी छोटी पार्टी करनी हो तो ये पद बनाए व परोसे जाते हैं–

  चने-भटूरे, कुलचे, समोसे, टिक्की, चाट, पकौड़े, पोहा आदि। साथ ही बिस्कुट या नमकीन दाल आदि सकते हैं।
- छुट्टी के दिन जब परिवारजन छुट्टी के ही मूड में होते नाश्ता चाहते हैं, ऐसे में गृहिणी नाश्ता तथा दोपहर का भो निपटाने के लिए अल्पाहार तैयार कर 'ब्रंच' बना सकतं बड़े शौक से खाते हैं। एक बार में ही दो बार का किचन सकता है।
- भोजन को पचाने के लिए कार्बोज की जरूरत होती है। य में उपलब्ध रहता है। इसे खाकर (स्वीट डिश) को आसानी से तो पचेगा साथ ही तृप्ति भी हो जाती है। इस सफलता होती है।

- खाने के बाद मीठा व्यंजन परोसना, खाने का शृंगार करना कहलाता है। इसे कभी-कभार तो भोजन का हिस्सा बना लें। अल्पाहार में भी मीठे व्यंजन प्रसन्न किए जाते हैं।
- गृहिणी को चाहिए कि अपने परिवार के सदस्यों की नब्ज पहचानकर, उन्हें अच्छा अल्पाहार प्रदान करें। इससे घर में विशेष रुचि का संचार होता है।

अल्पाहार में बनाए जाने वाले कुछ पदार्थ (मीठे तथा नमकीन)

(1) समोसा, (2) पकौड़े, (3) टिक्की, (4) कटलेट्स, (5) पेटीज, (6) सैंडविच, (7) आलू बोंडा, (8) पोहा, (9) सागू बड़ा, (10) कचौड़ी, (11) दही-बड़े, (12) छोले-भटूरे, (13) ढोकला, (14) ब्रेडरोल, (15) पावभाजी, (16) चिड़वा, (17) सांबर-बड़ा, (18) चीला, (19) उपमा, (20) बिस्कुट, (21) पापड़, (22) गजरेला, (23) गुलाबजामुन, (24) हलवा, (25) सेवियाँ, (26) खीर आदि कुछ भी बना सकते हैं।

पकौड़े एक ही प्रकार के नहीं, कई प्रकार के भी तैयार किए जा सकते हैं। मेथी, पालक, आलू, प्याज, पनीर, गोभी, मिर्च आदि अनेक प्रकार के तैयार किए जाते हैं।

मीठे व्यंजन अल्पाहार में

मीठे व्यंजन तैयार करने के लिए एक सूची यह भी—(1) बेसन का हलवा, (2) सूजी का हलवा, (3) गाजर का हलवा, (4) ट्राईफल पुडिंग, (5) स्नोबाल पुडिंग, (6) खीर, (7) कस्टर्ड, (8) विभिन्न आईसक्रीमें, (9) मूँगफली की पट्टी, (10) तिल की पट्टी, (11) तिल भोगड़ा, (12) श्रीखण्ड, (13) मालपूआ, (14) मोहनथाल, (15) गुलाब जामुन, (16) बेसन के लड्डू, (17) बूँदी के लड्डू, (18) मटर, (19) सेवियाँ, (20) शक्करपारे, (21) केक, (22) बेसन की बर्फी-टुकड़ियाँ, (23) पेस्ट्री, (24) रस मलाई⋯आदि-आदि।

गृहिणियाँ सर्दी व गर्मी के मौसम में, ऋतु के अनुसार अल्पाहार का चयन कर सकती हैं। किन दिनों क्या उपलब्ध होता है, यह तय किया जा सकता है। यह तो गृहिणी की सूझबूझ पर निर्भर करता है।

प्रत्येक परिवार में थोड़े या अधिक सदस्य होते हैं। उनकी अलग-अलग रुचियाँ हो सकती हैं। गृहिणियाँ प्रयत्न करें तो परिवार में कम खर्चे पर भी खुशियाँ लाई जा सकती हैं। उन्हें पौष्टिक व रुचिकर अल्पाहार दिया जा सकता है जिससे उनकी क्षमता तथा ऊर्जा में भी वृद्धि हो सके।

रोगियों के लिए आहार

स्वस्थ नर-नारियों, बच्चों के लिए हर प्रकार के आहार, भोजन का हमने वर्णन किया है। मगर जब परिवार में कोई बहुत वृद्ध हो, रोगी हो, या फिर अभी-अभी रोग से छूटा, ठीक हुआ हो, इन सबके लिए वह आहार नहीं हो सकता जो तन्दुरुस्त लोगों के लिए हुआ करता है। अतः इस दिशा में ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए, इसी पर विचार करें।

आहार तरल हों

स्वस्थ सदा स्वस्थ रहना चाहता है। रोगी भी स्वस्थ होकर जीना चाहता है। वह ऐसा भोजन चाहता है जो उसे भला-चंगा कर सके। सुपाच्य हो। रोग का निवारण करने वाला हो।

स्वस्थ भी रोगी हो सकता है। कभी असावधानी के कारण या कारणवश, लापरवाही से वह ऐसा भोजन कर लेता है जो उसके शरीर में जाकर रोगों का कारण बनता है। विभिन्न अवयवों की कार्यक्षमता पर असर पड़ता है। ये ठीक से कार्य नहीं कर सकते। इस कारण स्वस्थ आदमी भी बीमार पड़ जाता है। रोगों से घिर जाता है। यदि वह ध्यान करे, याद करे तो उसे अपनी गलती का भी पता चल जाएगा तथा वह फिर से असावधानी नहीं करेगा।

भोजन का पाचन न हो पाना

यदि कोई रोगी है तो उसके भोजन का पाचन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता। आहार का अवशोषण अधूरा रह जाता है। अपचा रह जाता है। वह जरूरत के अनुसार खा नहीं सकता। खाता है तो पचा नहीं सकता। उसके शरीर की पौष्टिक आवश्यकता तो बढ़ जाती है, मगर पाचन-शक्ति होती नहीं।

अतः ऐसे रोगी को ऐसा भोजन मिले जो कोमल हो। मुलायम हो। तरल हो। सुगमता से निगला जा सके। पचाया जा सके। शरीर में जाकर इकट्ठा न होता रहे। पचे और फिर खत्म। यदि ऐसा भोजन मिलेगा तो रोगी शीघ्र ठीक हो सकेगा।

आहार-उपचार

रोगी को ऐसा भोजन मिले जो शरीर में जाकर, उसकी पाचन-शक्ति को अधिक हानि पहुँचाए बिना हजम हो सके, ठीक रहता है। ऐसा भोजन, जो रोग के लक्षणों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया हो, जल्दी पचेगा। जरूरी शक्ति प्रदान करेगा। कमजोरी दूर होगी। रोग के कीटाणु से लड़ने की ताकत आएगी तथा रोगी शीघ्र ठीक हो सकेगा। ऐसे में रोग के लक्षण तो समाप्त होंगे ही, रोगी शीघ्र तन्दुरुस्त हो जाएगा। यही आहार-उपचार है। इस व्यवस्था को डॉक्टर की सलाह से तथा अपनी सूझबूझ से बेहतर किया जा सकता है।

अलग-अलग रोगों में अलग-अलग भोजन

आहार-उपचार करते समय सभी रोगियों को एक जैसा भोजन नहीं दिया जाता। रोगी का ध्यान रखा जाता है। उसके रोग के लक्षणों पर गौर किया जाता है। रोगी की बची पाचन-शक्ति का भी ध्यान किया जाता है। रोग कैसा है, इसकी प्रकृति क्या है, कितनी अवधि से है, कितना और समय लेगा, इन सब बातों पर भी विचार होता है।

कुछ रोगों में रोगी के लिए वही आहार ठीक रहता है जो सामान्य व्यक्ति, स्वस्थ व्यक्ति खाता है। इसमें केवल मात्रा घटाई जाती है। पहले चपाती लेता था तो अब भी चपाती। मगर पहले चार खाता था तो अब दो या दो से भी कम।

मगर कुछ-कुछ रोगों में आहार में ही परिवर्तन किया जाता है पर आमूल चूक नहीं। थोड़ा-सा ही। इससे भी काम चल सकता है। जैसे स्वस्थ चावल खाता है तो रोगी को चावल न देना बेहतर माना जाता हो।

कुछ रोगों में शेष सब तो सामान्य रहता है पर कोई तत्त्व विशेष खाद्य पदार्थों से निकाल दिया जाता है जैसे डायब्टीज (जिसे मधुमेह रोग कहते हैं) वाले को मीठा पूरी तरह मना होता है। इसलिए शर्करा उसके भोजन में नहीं दिया जाता।

रक्तचाप के रोगी को शर्करा तो दे सकते हैं, मगर वसायुक्त भोजन से मनाही होती है। यह परिवर्तन जरूरी होता है।

कब्ज के रोगी को रेशेयुक्त भोजन देना बेहतर होता है ताकि उसको पाखाना ठीक से आने लगे। कब्ज के रोगी को चोकर वाली रोटी बेहतर मानी गई है।

रोगी के आहार का आयोजन

रोगी के लिए भोजन का निर्णय करते समय निम्नलिखित बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। इनसे रोग-उपचार भी होगा, रोगों की रोकथाम भी।

1 **पहले रोग को समझें** रोगी किस रोग से पीडित है इस बात को सबसे

पहले जानें। डॉक्टर से भी पूछ लें कि अमुक रोग के रोगी को कौन-स कब-कब भोजन दिया जाए। उसे कौन-सा आहार ठीक नहीं। किसे आह तथा किस खाद्य पदार्थ को निकालें। निर्णय हो जाने पर इसका पालन रोग बढ़ेगा नहीं। शनैः-शनैः समाप्त हो जाएगा।

2. कितनी ऊर्जा जरूरी—रोगी के रोग में, उसकी आयु में, उसकी क्षमता में उसे कैसा भोजन मिले, उसमें कितनी पौष्टिकता हो, इस बात रखकर भोजन का चयन किया जाना चाहिए।

यह तो मानना ही होगा कि रोगावस्था में शरीर अधिक प्रोटीन, खजिन लवण माँगता है। यदि ये सब उचित मात्रा में न दें तो रोग आसान नहीं होगा।

यदि रोगी की पौष्टिक आवश्यकता को सामने रखें तो हम उसके इस प्रकार बाँट सकते हैं। उसे अदल-बदलकर भोजन दे सकते हैं।

(क) दूध रोगी के लिए सबसे उत्तम होता है। यह सुपाच्य भी आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। इसमें गुण भी अनेक दूध से बने हल्के पदार्थ भी खिलाए जा सकते हैं। चूँकि रोग पोषक तत्त्व जरूरी हैं, इसलिए इसे इस प्रकार तैयार करे

तत्त्व कम-से-कम नष्ट हों।

(ख) रोगी के भोजन से रेशे हटाए जाएँ या बढ़ाए जाएँ, डॉक्टर की सलाह लेकर इसका निर्णय कर सकते हैं।

(ग) आहार ठोस न हो, यह पक्की बात है। इसे कितना तरल करना है, इस बात का रोगी के रोग व रुचि दोनों पर निर्भर करता है।

(घ) सीधा खाने को फल देना ठीक नहीं। फलों का ताजा रस दिया जा सकता है।

(ङ) सब्जियों का रस या फिर सूप बनाकर भी दिया जा सकता है। एक से ज्यादा सब्जियाँ टमाटर इत्यादि प्रयोग में ला सकते हैं।

(च) क्रीम या मक्खन, दोनों सुपाच्य तो हैं। किस रोगी को ये वसा देने है या नहीं। यह डॉक्टर से पूछें।

(छ) दिन में चार बार आहार देने की बजाय, कम अन्तराल में आहार दे सकते हैं। हर बार आहार की मात्रा सामान्य से काफी कम रखें। इससे रोगी के पाचन तन्त्र पर अधिक भार नहीं पड़ेगा। थोड़ा खाया, शीघ्र पच जाएगा।

(ज) यदि आहार लेने पर रोगी पर उल्टा प्रभाव पड़े तो इसे तुरन्त बन्द कर दें। वही दें जो रोगी को ठीक बैठे।

पाचन संस्थान का ध्यान

रोगी के लिए भोजन का निर्णय करते समय यह भी ध्यान रखें कि उसका पाचन संस्थान अधिक दबाव में न आ जाए। जितनी क्षमता हो, उतना ही दें। आहार मे संशोधन किया जा सकता है ताकि रोगी इस आहार को सुगमता से पचा सके।

भोजन पचाने के लिए भी ऊर्जा लगती है। रोगी को पेट में पहुँचे आहार को पचाने के लिए अधिक ऊर्जा न खरचनी पड़े, इस बात का ध्यान रखें। रोगी की ऊर्जा रोग से लड़ने, इससे छुटकारा पाने में लगे। भोजन को पचाने के लिए नहीं, यह जरूरी बात है।

लम्बी अवधि के रोग

जो रोग लम्बे समय तक चलने वाले होते हैं, उनमें मनुष्य अपना काम भी किया करता है तथा कुछ परहेज, कुछ दवा के सहारे अपना समय निकालता है। ऐसे रोगों में भोजन में परिवर्तन ही सबसे अच्छी बात होती है। वे आहार में ऐसी चीजें न खाएँ जो रोग बढ़ा सकती हैं। ऐसी चीजें खाएँ जो रोग घटा सकती है। उदाहरण के लिए दमा, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह। ये शायद ही पूरी तरह ठीक

होते हो। अत- इनमे भोजन मे सुधार ही सबसे अच्छी बात होती है।

रोगी भले ही दवाइयाँ लेता रहे, मगर अपने आहार में यदि जरूरी परिवर्तन न करेगा तो उसका रोग ठीक नहीं होगा। इसे आप 'परहेज' का नाम भी दे सकते हैं।

रोगी की पाचन-क्रियाएँ प्रभावित

रोग के कारण रोगी की पाचन-क्रियाएँ बुरी तरह से प्रभावित हुआ करती हैं। इस कारण उनके खान-पान और इससे ऊर्जा प्राप्त करने के तरीकों पर भी प्रभाव पड़ता है। अतः अभिभावकों को भी इस ओर ध्यान देना चाहिए।

डॉक्टरों का कहना है–

(क) रोगी के शरीर का तापमान बढ़ने लगता है। तापमान बढ़ने से बी.एम. आर. भी बढ़ता है। एक डिग्री तापमान के बढ़ने से 7 प्रतिशत बी.एम.आर. का बढ़ना स्वाभाविक है।

स्वस्थ व्यक्ति का तापमान साढ़े अट्ठानवें दर्जे फारनहाइट माना जाता है। रोगी का तापमान घटाकर नारमल (सामान्य) लाना जरूरी होता है। इसमें भी ऊर्जा खर्च होती है। अतः रोगी को अतिरिक्त ऊर्जा चाहिए। यह आहार से ही प्राप्त होती है।

(ख) हमारे शरीर में ग्लाइकोजन जमा हुआ होता है। जब शरीर अधिक ऊर्जा माँगता है तो इस भण्डार से खर्च होने लगता है। जाहिर है कि शरीर में संगृहीत ग्लाइकोजन की मात्रा घटती जाएगी। अतः इसकी कमी न बने, पौष्टिक व सुपाच्य भोजन लेवें।

(ग) पसीना तब आएगा ही जब शरीर का तापमान बढ़ेगा। इस पसीने से शरीर में से सोडियम व पोटाशियम क्लारोइड की मात्रा कम हो जाती है। पानी का घटना और खनिज लवणों का इस पानी या पसीने में बह जाना आम बात है।

इस कमी को पूरा करने के लिए सब्जियों से तैयार सूप तथा ताजे फलों का रस लेना बेहतर होता है। इससे ऊर्जा भी बनी रहती है।

(घ) मलेरिया रोग में भी काफी ऊर्जा व्यय होती है। रोग से लड़ने के लिए प्रोटीन खर्च होती है। प्रोटीन खर्च होने से यूरिक एसिड की अधिकता हो जाती है। अब इसकी कमी पूरी करने के लिए गुर्दों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उन्हें अधिक काम करना पड़ता है। यदि हम अपने भोजन के माध्यम से, मलेरिया रोग में खर्च होने वाले प्रोटीन की कमी पूरी कर लें तो गुर्दों पर पड़ने वाला कुप्रभाव रोका जा सकता है।

(ङ) रोगी का शरीर उतना गतिमान नहीं हो सकता, जितना एक स्वस्थ व्यक्ति का हो सकता है। इसी कारण उसके पाचन संस्थान पर असर पड़ता है। इसलिए भी उसे सुपाच्य हल्का आहार देना ठीक रहता है।

रोगी का आहार

रोगी को आहार देते समय अधिक सावधानी की जरूरत होती है। यदि वह आम आदमी के लिए तैयार आहार खा लेगा तो इसे पचाने के लिए उसे अतिरिक्त ऊर्जा खरचनी पड़ेगी। जिस ऊर्जा को रोग से लड़ना था, वह भोजन के पचाने में व्यय होगी तो शरीर को काफी नुकसान होगा। रोगी को नीचे बताया आहार देना ठीक रहता है।

(क) पतला (तरल), (ख) कम पतला (आधा तरल), (ग) कोमल (मुलायम) आहार।

(क) पतला या तरल आहार

यदि रोगी का मन उल्टी करने को करता है, मुलायम (कोमल) आहार भी न निगल सकता हो, वह मूर्च्छावस्था में हो, कुछ भी अन्दर न जा सकता हो, उसकी खाने की नली बन्द हो, रुकी हो, तब उसे पतला, तरल, पानी जैसा आहार दिया जाता है।

तरल आहार की तालिका यह भी हो सकती है—(1) भिन्न-भिन्न सब्जियों का सूप, (2) चावल का पानी, (3) ताजा फलों का रस, (4) जीवन-रक्षक घोल (जैसा कि बना-बनाया भी उपलब्ध रहता है), (5) यदि नारियल का मौसम हो तो नारियल का पानी, (6) किसी एक दाल का या दो-तीन दालों से बना सूप, (7) दूध को फाड़कर, पनीर को निकालकर, शेष पानी, (8) डबलरोटी का सूप, (9) टमाटर व सब्जियों से बना मिक्चर सूप, (10) केवल टमाटर का सूप।

कैसे बनाएँ तरल पदार्थ रोगी के लिए

रोगी के शरीर के लिए जो उपयुक्त रहें, ऐसे तरल पदार्थ कैसे तैयार किए जा सकते हैं, इसकी कुछ जानकारी—

जीवन रक्षक घोल—एक गिलास पानी लेकर इसे उबालें। फिर ठण्डा भी कर लें। अब इसमें एक चम्मच चीनी घोल लें। फिर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा नमक डालकर मिला लें। दोनों पूरी तरह पानी में घुल जाने चाहिए।

मात्रा—रोगी की आयु को ध्यान में रखकर, इस जीवन रक्षक घोल को उसे पिलाएँ। बच्चा है तो चम्मच से, बड़ा है तो कप से। थोड़ी-थोड़ी देरी बाद देते रहें।

लाभ—शरीर में होने वाली पानी की कमी साथ-की-साथ पूरी होती जाएगी। ज्यादा शौच आने, उल्टियों का प्रभाव होने तथा बुखार बढ़ जाने इन सबमें इसका लाभ होता है।

डबलरोटी का सूप—डबलरोटी के दो स्लाइस ले लें इसे धीमी-धीमी आँच पर पका लें एक गिलास उबले पानी में यह डबलरोटी डाल दें सेंकी हुई इस

डबलरोटी को पानी में डालने से पहले तोड़ ले। जब इस डबलरोटी वाले पानी मे एक उबाला आ जाए तो इसमें स्वादानुसार जरा-सा नमक मिला दें। इसे अब आँच से हटा दें। इसको छान लें। यह डबलरोटी का सूप है। गर्म देंगे तो सूप कहलाएगा, ठण्डा करके देंगे तो यह डबलरोटी का पानी कहलाएगा। इससे ताकत, पानी की कमी, भूख का इन्तजाम भी हो जाएगा।

नारियल का पानी–यह नारियल से निकाला जाता है। वैसे किसी प्रकार से तैयार नहीं किया जाता। यह भी रोगी के लिए बड़ा उपयोगी होता है।

(ख) कम पतला या आधा तरल आहार

यदि हम रोगी को पूरी तरह तरल पदार्थ पर रखना चाहें तो इससे उसके शरीर की पानी की कमी तो पूरी हो सकती है, पर शरीर की न तो भूख मिट सकती है न जरूरी ऊर्जा प्राप्त हो सकती है। इसलिए आधा तरल (कम पतला) आहार भी देना चाहिए। यह तभी दिया जा सकता है जब वह इसे सेवन करने की अवस्था में आ जाए।

कोशिश यह होनी चाहिए कि इस आधे तरल पदार्थ में रोगी को अधिक-से-अधिक पौष्टिक पदार्थ उपलब्ध हो जाएँ। उसके शरीर की जरूरत पूरी हो जाए।

जो भोजन चबा नहीं सकते, इसे सुगमता से निगल नहीं सकते, ऐसे रोगी के लिए अर्द्ध तरल आहार तैयार किया जाता है। अर्द्ध तरल का मतलब है यह गाढ़ा होना चाहिए। दाल का सूप तैयार करते समय केवल पानी ही नहीं बल्कि दाल को मथकर घोल लें, मिला लें। तभी यह शक्ति देने वाला होगा। इसी प्रकार सब्जियों से, टमाटर से तैयार कर सकते हैं।

ध्यान रहे कि अर्द्ध तरल आहार में रेशे नहीं जाने चाहिए। इन्हें छानकर अलग कर देना चाहिए। मसाले भी बहुत कम मात्रा में हों।

जैसा कि ऊपर बताया है, दाल, टमाटर, सब्जी से तैयार अर्द्ध तरल में बिना क्रीम वाला दूध का पाउडर, फेंटा हुआ अण्डा भी डाला जा सकता है।

जब ऊर्जा की अधिक जरूरत हो तो इसके अतिरिक्त क्रीम मलाई या ग्लूकोज भी मिलाया जा सकता है। शरीर को पौष्टिकता तो मिलनी ही चाहिए, आप कैसे तैयार करते हैं इसके लिए स्वाद का ध्यान भी रख सकते हैं।

ऐसे रोगी को दूध देते समय मलाई पूरी तरह निकाल देनी चाहिए। वसा रहित दूध ही दें।

अर्द्धतरल आहार की सूची

1 पतला दलिया 3 चिकन सूप (3 भिन्न-भिन्न सब्जियों का शोरबा

(4) दूध (मलाई रहित), (5) मथी हुई दाल से तैयार किया हुआ सूप, (6) दही, (7) दही का मठा, (8) मीट (गोश्त) से तैयार किया हुआ सूप, (9) सूजी से बनी खीर, (10) पतली खिचड़ी, (11) कस्टर्ड, जिसमें सूखे फल (ड्राई फ्रूट) नहीं होने चाहिए, (12) साबूदाना से तैयार खीर, (13) ताजे फलों के जूस आदि।

कस्टर्ड तैयार करना

कस्टर्ड पाउडर बना-बनाया बाजार में, पैकेटों में मिल जाता है। इसे खाने योग्य बनाने के लिए ठण्डे दूध में कस्टर्ड मिला लें। चम्मच से खूब घोल दें। एक ही कप केवल।

शेष दूध को उबाल लें। इसमें अब चीनी मिलाएँ। धीमी-धीमी आँच रखें। उबले दूध में, अलग से घोला हुआ कस्टर्ड मिलाएँ। इसे लगातार हिलाते रहें। ध्यान रहे कि दूध में कस्टर्ड की गाँठ न बनने दें। जब यह थोड़ा-थोड़ा गाढ़ा होने लगे तो उतारकर रख दें। ठण्डा होने दें। यह कस्टर्ड तैयार है।

सूजी की खीर

सूजी की खीर रोगी के लिए काफी फायदेमन्द होती है जिसे आसानी से बनाया जा सकता है।

घी में सूजी भून लें। ब्राउन (भूरा) रंग होने दें। लगातार हिलाते रहें, नहीं तो जल जाएगी। अब इसमें दूध डालकर लगातार हिलाते रहें। जब सूजी-दूध गाढ़ा हो जाए तो आँच पर से उतार लें। यह सूजी की खीर तैयार है, जो बहुत सुपाच्य होती है, रोगी के लिए बहुत ही उपयुक्त है।

(ग) कोमल (मुलायम) आहार

रोगी के लिए ठोस आहार ठीक नहीं होता इसीलिए तरल, अर्द्धतरल तथा कोमल आहार तैयार किए जाते हैं। अवस्था का ध्यान रखकर दिए जाते हैं। जब रोगी लगभग मूर्च्छा अवस्था में होता है तो पूरी तरह तरल, जब निगल सकने की अवस्था में होता है तो अर्द्धतरल, ताकि कुछ शक्ति भी प्राप्त कर सके।

रोगियों के लिए तीसरी प्रकार का आहार कोमल या मुलायम होता है। जब रोगी आहार चबा नहीं सकता, तब यह कोमल आहार दिया जाता है ताकि आसानी से निगला जा सके। वरना चबाते हुए पसीना भी आ सकता है।

रोगी की ऊर्जा बनाए रखनी चाहिए। उसके शरीर में शक्ति का संचार हो सके, इसलिए सुपाच्य, पौष्टिक, शक्तिवर्द्धक कोमल आहार खिलाया जाता है। भूख भी मिट जाती है तथा ताकत भी प्राप्त हो जाती है। यह पाचन संस्थान को

चावल डाल दे। इसी समय हिसाब का नमक व हल्दी डाले। इसे पकाकर तैयार कर लें। रोगी के लिए यह सुपाच्य होती है।

खिचड़ी की पौष्टिकता–खिचड़ी के साथ दही खाने को दें। ऋतु के अनुसार सब्जियाँ डालने से खिचड़ी पौष्टिक तैयार हो जाएगी।

मीठा दलिया–गेहूँ को भूनकर दलिया बनाया जाता है। या फिर कच्चा गेहूँ को दलकर भूना जाता है। फिर इसमें पानी डाला जाता है। जब दलिया गल जाए तब चीनी डाली जाती है। मीठा दलिया तैयार है।

नमकीन दलिया–जैसे ऊपर बताया है वैसे ही तैयार करें। चीनी की जगह नमक डालने से यह नमकीन दलिया होगा।

पानी की जगह दूध भी प्रयोग में आ सकता है, जो अधिक पौष्टिक कर देता है।

रोगी का पूरा ध्यान हो

रोगी का पूरा ध्यान रखते हुए–

- उसे भारी भोजन जैसे पूरी, कचौरी, घी वाली सब्जी न दें। पराँठा, तले हुए पदार्थ कभी न खाने को दें।
- सदा दली हुई, धुली हुई दालें पकाएँ। रोगी को साबुत, छिलके वाली दालें न दें। नहीं तो पचानी कठिन हो जाएँगी।
- रोगी के आहार में मिर्च-मसाले कम डालें।
- मांस पचाना कठिन होता है। खासकर सख्त व चर्बी वाला। देना हो तो केवल सूप ही दें। मांस न दें।

और सावधानियाँ

1. माता-पिता, अभिभावक या कोई भी सम्बन्धी, रोगी का विशेष ध्यान रखें। उसके कपड़े भी साफ रखें।
2. ठण्डा भोजन न दें।
3. बिस्तर सदा साफ रखा जाए।
4. वातावरण शान्त रखें।
5. न रोगी पर क्रोध करें, न ही उसे क्रोधित होने का मौका दें।

ज्वरों के मध्य हो कैसा भोजन

जब शरीर अस्वस्थ हो जाए। रोग चल रहा हो तब रोग की, ज्वर की प्रकृति ठीक प्रकार से जान लेनी चाहिए। ज्वर के काल में कैसा भोजन हो, यह भी जान लेना जरूरी है। ज्वर कैसा है, पहले तो यह पता लगाना अत्यन्त आवश्यक है।

दो प्रकार का ज्वर

ज्वर तीव्र भी हो सकता है, मन्द भी। दोनों प्रकार के ज्वरों की अपनी परिभाषा है, अपनी समस्या है, अपना कारण है, अपना-अपना इलाज है।

सामान्यतया 'कम अवधि वाला ज्वर' तीव्र होता है। ऐसा तीव्र ज्वर मोतीझारा या फिर टाइफाइड रोग हो सकता है।

अधिक अवधि का ज्वर तीव्र न होकर मन्द होता है। यह क्षय रोग भी हो सकता है।

ज्वर की अवधि से ही रोग का पता चलता है। इलाज भी तभी हो सकता है। आहार कैसा हो, यह रोग के पता लगने पर ही निश्चित किया जा सकता है।

आहार निश्चित करते समय जरूरी बातें

शीघ्र पचने वाला आहार—रोगी का आहार बिना रेशे का होना चाहिए। यह सुपाच्य हो, हल्का हो, तरल हो, पौष्टिक भी हो।

आरम्भ में तरल से आहार देने लगें। फिर आधा तरल और जब रोग पूर्णतः ठीक हो जाए तो कोमल।

कब-कब, कितना-कितना खिलाएँ—रोगी को जब भी कुछ खाने को दें, पेट भरकर न दें। कम मात्रा में दें। थोड़े-थोड़े समय के बाद दें। शरीर की जरूरत भी पूरी होती रहे। पाचन संस्थान पर भी अधिक भार न पड़े। पेट भी भरा हुआ होना स्वास्थ्य बिगाड़ देता है। थोड़ा खिलाना ही ठीक। थोड़ा-थोड़ा खाने पर भी उसके पोषक तत्त्व पूरे होते रहेंगे। कमजोरी भी नहीं रहेगी।

खाद्य पदार्थों में पौष्टिकता—रोगी के आहार में पौष्टिकता बनाए रखें। भोजन सुपाच्य तो हो, साथ में पौष्टिकता वाला भी हो।

यदि रोगी को दूध, दूध से बने पदार्थ, क्रीम, अण्डा, फल, उबली हुई सब्जिया दी जाएँ तो उसकी पौष्टिकता मिलती रहेगी।

मिर्च-मसालों से बचाएँ--रोगी को दिया जाने वाला आहार मिर्च-मसालों वाला नहीं होना चाहिए। ऐसा भोजन आमाशय की परत में उत्तेजना पैदा करता है।

वसा को पचाना भी रोगी के लिए कठिन होता है रेशे वाला पदार्थ भी अंतड़ियों पर बोझ डालता है। रेशामुक्त दें।

डॉक्टर की सलाह

प्रत्येक रोगी का इलाज किसी-न-किसी डॉक्टर की देखभाल में ही होता है। वह रोग तथा रोगी की प्रकृति को खूब समझता है। अतः उससे पूछकर ही आहार को देना चाहिए।

मोतीझारा या टाइफाइड में आहार

लक्षण

- यह रोग आँतों की सूजन के कारण होता है।
- टाइफाइड संक्रमण के कारण होता है।
- इस रोग में रोगी को अतिसार हो जाता है। इसीलिए वह भोजन का पाचन ठीक प्रकार से नहीं कर पाता।
- इस रोग में ज्वर की अवधि लम्बी होती है।
- आँतों में फोड़ा या अल्सर की शिकायत हो जाती है।
- अल्सर के कारण रक्तस्राव शुरू हो जाता है।
- कभी-कभी आँतों में छेद भी हो जाता है।

संभावनाएँ

- ऐसे रोगी की आँतों के ऊतकों की टूट-फूट हो जाती है।
- इस आँतों के ऊतकों की टूट-फूट के कारण प्रोटीन की कमी हो जाती है।
- शरीर में क्लोराइड की कमी आ जाया करती है।
- रोगी अपनी आँतों में सूजन व जलन महसूस करता है। इसीलिए ऐसे रोगी को रेशेदार आहार या फिर मसालों वाला, मिर्च वाला आहार कभी न दें। नहीं तो उसे काफी परेशानी हो सकती है।

रोग में सुधार

- रोग में तीव्र सुधार के लिए एण्टीबायोटिक दवाइयाँ दी जाती हैं।

- स्वच्छता रखने से भी इस रोग में सुधार लाया जा सकता है।
- जैसे-जैसे रोग में सुधार हो, वैसे-वैसे आहार पर विशेष ध्यान दें तथा पौष्टिक आहार देना शुरू कर दें।
- तब तक प्रयत्न जारी रखें तथा आहार में ध्यान देते रहें, जब तक पूरी तरह स्वास्थ्य में सुधार नहीं हो जाता।

आहार की प्रकृति

टाइफाइड के रोगी को निम्न प्रकार का आहार जरूरी है—

1. प्रतिदिन (24 घण्टों में) लगभग साढ़े तीन हजार कैलोरी ऊर्जा व सौ ग्राम प्रोटीन की जरूरत पड़ती है।
2. ऐसे रोगी को सोडियम, पोटैशियम तथा पानी की अधिक जरूरत होती है।
3. उबला अण्डा, दूध, सब्जियों का सूप, सूजी की खीर, ताजे फलों का रस, खिचड़ी, दलिया, कस्टर्ड, साबूदाने की खीर, बिना रेशे वाली सब्जियाँ, मूँग की दाल इत्यादि दे सकते हैं।
4. जैसे-जैसे रोगी की हालत में सुधार आता जाए, वैसे-वैसे खाद्य-पदार्थों की मात्रा बढ़ाते रहें। रोगी ठीक भी होता जाएगा, उसकी पाचन-शक्ति मे भी सुधार आता जाएगा।

24 घण्टों का आहार

यदि हम टाइफाइड के रोगी के आहार पर पूरा ध्यान दें तो हम उसे शीघ्र तन्दुरुस्त करने में सफल हो सकते हैं। एक आम टाइफाइड या मोतीझारा के रोगी को 24 घण्टों में क्या आहार दिया जाए, कब कितना दें, इसकी एक सूची नीचे दी गई है। अभिभावक इस ओर अवश्य ध्यान दें।

प्रातः 7.30 बजे 200 ग्राम दूध। 9 बजे नाश्ते में साबूदाने की खीर दी जा सकती है। साथ ही एक उबला हुआ अण्डा भी दिया जाना ठीक रहेगा।

रोगी को कोई दो घण्टे बाद, 11 बजे के करीब ताजे फलों से रस निकालकर दिया जाना चाहिए। दोपहर 1 बजे रोगी को आलू, मटर, गाजर की उबली हुई सब्जी दें। मिर्च-मसाले मत डालें। हल्का नमक तथा हल्की काली मिर्च डाल सकते हैं।

टाइफाइड के रोगी को 2.30 से 3 बजे के बीच फलों का जूस दें। यदि यह उपलब्ध न हो तो ग्लूकोज देवें। एक घण्टे बाद उसे केला खिलाएँ, जो मथकर दें ताकि पाचन आसान हो सके। 5.30 और 6 बजे के अन्दर ऐसे रोगी को कस्टर्ड

देना ठीक रहेगा। कस्टर्ड आसानी से बनाया जा सकता है।

रात 8.30 बजे रोगी को ताजी उपलब्ध सब्जियों का सूप पिलाना चाहिए। साथ ही सूजी से बनी खीर दें, जो दूध में पकाई गई हो। रात सोने से पूर्व रोगी को 200 ग्राम गरम दूध दें। फिर प्रातः 7.30 बजे तक उसे कुछ न दें। रोगी स्वस्थ भी होता जाएगा, शक्तिवान भी।

तपेदिक या क्षय रोग में आहार

तपेदिक या क्षय रोग में रोगी को मन्द-मन्द ज्वर रहा करता है जो दीर्घकाल तक चलता है।

लक्षण

- स्वस्थ आदमी का तापमान 98.4 फारेनहाइट होता है।
- तपेदिक के रोगी का तापमान (ज्वर) 99° से 100° फारेनहाइट के अन्दर कई दिनों तक रहता है।
- नाड़ी की गति मन्द रहा करती है।
- ऐसे रोगी को भूख कम लगती है।
- लगातार थोड़ी-थोड़ी खाँसी भी रहा करती है।
- ऐसे रोगी का थोड़ा-बहुत कफ भी निकलता रहता है।
- जैसे-जैसे रोग में वृद्धि होती जाती है, कफ के साथ खून भी निकलने लगता है।

संभावनाएँ

- क्षय रोगी के फेफड़ों पर संक्रमण हो जाता है। इससे उसके ऊतक नष्ट हो जाते हैं।
- ऐसा होने पर रोगी को थकावट बनी रहती है।
- ज्वर तेज हो जाता है। साँस लेने में दिक्कत होती है। इस तकलीफ के कारण रोगी की साँस तेज हो जाया करती है।

रोग में सुधार

- क्षय रोग में तीव्र ज्वर होता है।
- इसलिए रोगी को अधिक प्रोटीनयुक्त तरल पदार्थ दिया जाना चाहिए। इससे ऊर्जा बढ़ेगी
- ज्वर कम होने पर रोगी को अर्द्ध तरल आधा तरल तथा कोमल आहार

दिया जाना चाहिए।

- यदि भूख सामान्य हो गई हो तो दिन में तीन-चार बार उचित आहार दें। इससे रोगी के स्वास्थ्य में और भी सुधार होगा।
- यदि रोगी की भूख सामान्य न हुई हो तो दिन में छः-सात बार थोड़ा-थोड़ा आहार दें। इससे ऊर्जा बनी रहेगी।

आहार की प्रकृति

- ऐसे रोगी को जो आहार मिले उसमें प्रोटीन, विटामिन-ए, विटामिन-सी काफी हो।
- ऐसे रोगी को विटामिन-ए बतौर कैरोटीन मत दें। क्योंकि क्षय रोग मे कैरोटीन विटामिन-ए में परिवर्तित नहीं हो पाता।

क्षय रोगी की 24 घण्टों के लिए आहार सूची

तपेदिक या क्षयरोगी को 24 घण्टों में क्या खिलाया जाए, किस वक्त खिलाया जाए, कितनी मात्रा में खिलाया जाए, इसके लिए निम्नलिखित आहार-सूची उपयोगी हो सकती है—

प्रातः 7.30 बजे रोगी को एक गिलास दूध दिया जाना चाहिए। दूध मीठा हो। उसे प्रातः 9.30 बजे नाश्ता दिया जाना चाहिए। नाश्ते में एक उबला अण्डा, कोई हल्की सब्जी जैसे कद्दू एक कटोरी तथा पनीर से बना एक सैंडविच।

क्षय रोगी को 11 बजे ताजे फलों से निकाला रस एक गिलास दिया जाना चाहिए। रस खट्टा न हो। दोपहर 1 और 1.30 बजे के बीच तपेदिक के रोगी को भोजन दिया जाए। इसमें उबले हुए चावल एक बड़ी कटोरी दाल या सब्जी के साथ। उसे 150 ग्राम पपीता तथा छोटी प्लेट सलाद भी दिया जाना चाहिए। सलाद मौसम के अनुसार हो।

शाम 5 बजे रोगी को 50 ग्राम पनीर, 25 ग्राम खोया तथा एक गिलास गरम दूध दिया जाना चाहिए। रात 1 बजे से 1.30 बजे के बीच तपेदिक के रोगी को रात्रि भोजन मिले। इस भोजन में 2 चपाती, दाल या पालक तथा पनीर की सब्जी दी जा सकती है। रोगी को सोने से पूर्व एक कटोरी कस्टर्ड दिया जाना चाहिए।

यदि हम चाहें तो मौसम, उपलब्धता तथा रुचि का ध्यान रख इस दिन-भर के आहार में तब्दीली कर सकते हैं।

औषधियों तथा स्वच्छता द्वारा सुरक्षा

आज घर की सुरक्षा करना, घर में रहने वालों को सुरक्षित रखना पहले से कहीं अधिक कठिन तथा जरूरी हो गया है। पहले तो सब सामान्य होता था। अतः आजकल घर की रक्षा करना भी सामान्य हो गया है।

विज्ञान की तरक्की—विज्ञान की बेहद उन्नति ने आज हमारे जीवन को जहाँ आरामदेह बना दिया है, वहीं असुरक्षित भी। किसी दवा को लें, किसी कीटनाशक दवाई को लें या किसी विद्युत् उपकरण को ही, इनके प्रयोग में जरा-सी असावधानी, या इनके जरा-से गलत प्रयोग से हम अपनी जान को जोखिम में डाल सकते हैं। सुविधा ही जानलेवा हो सकती है। अतः हमें जागरूक होकर ही इन चीजों का प्रयोग करना चाहिए, नहीं तो लेने-के-देने भी पड़ सकते हैं।

चूक न होने दें—इन सुविधाओं से मिलने वाली विलासिता हमें दुर्घटनाग्रस्त भी कर सकती है। हम जहाँ भी चूक करेंगे, वहीं धर-दबोचे जाएँगे। हाँ, यदि हम इन उपकरणों के प्रयोग को ठीक से समझकर करें तो हमारा जीवन सुखी अवश्य हो सकता है। समझदारी से किया काम हमें मुसीबत में भी नहीं धकेलेगा।

दुर्घटना तो कहीं भी हो सकती है—दुर्घटना तो दुर्घटना ही होती है। दुर्घटना बताकर तो होती नहीं। कब होगी, कहाँ होगी, यदि ऐसा पता लग जाए तो इसे दुर्घटना नहीं कहा जा सकता। इसको होने से पूर्व ही रोक लिया जा सकता है। फिर भी, यदि हम सावधानी से काम लें तो दुर्घटना की चपेट से बच सकते है। यही हमारा आज का विषय भी है।

दुर्घटना कहीं भी हो सकती है। घर में, रास्ते में, स्कूल में, कार्यालय मे, दुकान पर, कहीं भी। कभी-कभार तो यह जान भी ले लेती है।

कारण जानें—यदि हम दुर्घटना का कारण जान सकें तो इसे फिर से नहीं होने देगे। उस कारण का इलाज कर लेंगे। यदि रेशमी, कपड़े पहनकर रसोई में काम करेंगे। अधिक ढीले कपड़े पहनकर फैक्ट्री में काम करेंगे तो दुर्घटना तो होगी ही। अतः सावधानी से, बिना खतरा मोल लिये, ठीक कपड़े पहनें तो यह भय जाता रहेगा। जहाँ मोटे या खद्दर के कपड़े पहनकर बचाव हो वैसा करें। जहाँ टाइट (कसे) कपडे पहनने का लाभ हो वैसा करें।

बच्चों में जिज्ञासा बच्चो को स्वभाव ही सब कुछ जानने का होता है यह उनमें जिज्ञासा होती है। इसे शान्त किए बिना वे नहीं रह सकते। बिना छुए, बिना हाथ से किए उन्हें तसल्ली नहीं होती। छुरी से सेब कटता देखते हैं। स्वयं काटना चाहते हैं। माँ इधर-उधर हुई। उठा लेंगे छुरी। काटेंगे सेब। बस हाथ भी काट बैठेंगे। अतः छुरी को बच्चों की पहुँच से दूर रखना ही बचाव है। इस तरह दुर्घटना टल सकती है।

स्वयं माचिस जलाकर, आग निकालने की भी उनमें जिज्ञासा होगी। माचिस हाथ में आते ही अपना करतब दिखाना चाहेंगे। कपड़ों को आग लगा बैठेंगे। हाथ जला बैठेंगे। क्यों न माचिस को ऊँचा रखकर, हम दुर्घटना से बच जाएँ।

कैसे उतरें सीढ़ी से–बच्चे के मन में सीढ़ी चढ़ने तथा उतरने की, बड़ों की नकल करने की प्रबल इच्छा होती है। मौका देखकर उतरेगा। पैर फिसलेगा। गिरेगा। चोट लगेगी। सिर फोड़ बैठेगा। अब इस दुर्घटना से बचने के लिए स्वयं बच्चे के साथ रहे। अपनी देखरेख में चढ़ना-उतरना सिखाएँ। वह धीरे-धीरे सीख जाएगा।

इसी प्रकार पानी या कोई अन्य तरल पदार्थ कहीं न गिराएँ। गिर जाए तो तुरन्त पोंछ दें। वरना बच्चा क्या, बड़ा भी फिसलेगा, गिरेगा। कई बार तो इतने से भी फ्रैक्चर हो जाता है। अतः इस ओर भी ध्यान दें।

बिजली से दुर्घटना–बड़ा हो चाहे छोटा, जो बिजली का गलत प्रयोग करेगा, थोड़ी-सी गलती करेगा, उसी को करण्ट लगेगा।

बिजली के स्विचिज में बच्चे उँगलियाँ डालकर करण्ट लगा लेते हैं। अतः इनके होल टेप से बन्द रखें। प्रेस की तार ढीली न हो। तार शॉर्ट न हो। कहीं ऐसी जगह हाथ न लगे जहाँ तार नंगी हो। इतना ध्यान नहीं रखेंगे तो करण्ट लगेगा। दुर्घटना होगी। ध्यान रखेंगे तो दुर्घटना से बचा जा सकता है। हीटर को बच्चो से दूर रखें तो वे कोई गड़बड़ नहीं कर पाएँगे। दुर्घटना की सम्भवना नहीं रहेगी।

झुलसना-जलना आदि–छोटा बच्चा है तो ध्यान करें कि उस पर कोई गरम चीज न गिरे। गरम सब्जी, चाय, दूध गिर सकता है।

बड़े हैं तो अपने कपड़ों को समेटकर रखें। हीटर, गैस, स्टोव से बचकर काम करे। कोई दुपट्टे का पल्लू, सूट का कपड़ा, कमीज, कुछ भी आग के सम्पर्क में आकर जल सकता है। शरीर को या मकान को भी आग लग सकती है। अतः सावधान रहकर इस प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सकता है।

मेजपोश से–कभी ऐसा भी होता है कि मेजपोश लटक रहा है। मेज पर गरम पदार्थ रखे हैं। बच्चे का हाथ तो इन खाने की चीजों तक पहुँचता नहीं। माँ को दूर पाकर, वह आँख बचाकर, उस चीज को पाने के लालच में, मेजपोश को खिचेगा तो ऊपर रखी सब्जी या कुछ भी गर्मागर्म. उस पर गिर जाएगा। जल भी

सकता है। अतः मेजपोश को लटकने ही न दें। कीलों आदि से बाँधकर रखे। दुर्घटना टल सकती है।

गर्म पानी से—कई बार गर्म पानी की बाल्टी रखी है। नहाना है या बच्चे को नहलाना है। उसे तो समझ होती नहीं। वह हाथ डाल सकता है, जल सकता है। इसलिए ऐसी भूल न करें जो गर्म पानी की बाल्टी उसकी पहुँच में आ जाए। इसी बचाव से दुर्घटना टल सकती है।

डिब्बा आदि खोलना—कभी छोटे दुर्घटना का शिकार हो जाते हैं तो कभी बड़े। सबको बचकर, सँभलकर चलना चाहिए। डिब्बा लोहे का है। ढक्कन भी लोहे का है। ध्यान से काटें। ध्यान से खोलें। हाथ पर लग सकता है। खून निकल सकता है। ऐसी गलती न करें।

चाकू तेज भी हो सकता है। सब्जी काटते समय चाकू से, कैंची से कपड़ा काटते समय बचाव करें, वरना चोट लग सकती है। बचाव में ही बचाव है। बटन लगाना है, टाँकना है। सुई से बचें। हाथ में न लग जाए। यदि हम हर चीज का प्रयोग ध्यान से करेंगे तो दुर्घटना नहीं होगी।

बच्चों से बचाकर रखें–बच्चों के हाथ में जो भी आता है वे इसे मुँह में डाल लेते हैं। इससे कभी मुँह में फँसकर साँस की नली में जाकर, बच्चे का साँस रुक सकता है। गला बन्द हो सकता है, जैसे कोई सिक्का, बटन आदि। कई बार साँस बन्द होकर मृत्यु भी हो सकती है। कई बार बच्चे कान या नाक में कुछ डाल बैठते हैं जैसे सलेटी, छोटा बटन आदि। मोती, बण्टा, छोटा सिक्का भी बच्चे मुँह में डाल लेते हैं। अतः इन चीजों को बच्चे की पहुँच में न आने दें। इतना करके आप दुर्घटना को टाल सकते हैं।

कीटनाशक दवाइयाँ–यह बात सर्वविदित है कि बच्चों को जो कुछ भी मिले वे खाना चाहेंगे। मुँह में डालेंगे। मीठा है या कड़वा अथवा यह जहरीला है, ऐसा बच्चा नहीं जानता। उसे तो बस मुँह में डालना है और खाना है, चूसना है, निकलना है। यह कीटनाशक जहरीली दवा भी हो सकती है। अंग्रेजी खाद भी हो सकती है। अतः ऐसी चीजों को किसी भी हालत में बच्चे के करीब न रखें। उनकी पहुँच से दूर रखें, तभी जानलेवा दुर्घटना से बचा जा सकता है।

दवा की मात्रा–बच्चा बीमार है। दवा देनी है। जितनी दवा, जितनी खुराक डॉक्टर ने बताया है, उससे अधिक न दें, नहीं तो यह बच्चे को बेसुध कर सकती है। हानि भी पहुँचा सकती है। दवाइयाँ बच्चे के करीब भी न रखें कि वह अपने आप ही न निगल बैठे।

रसोई में सावधानियाँ

बहुत सारी दुर्घटनाएँ रसोईघर में ही हुआ करती हैं। गृहिणी का अधिक समय रसोई में गुजरता है। खाना पकाने, परोसने, सबको खिलाने के अतिरिक्त कभी चाय का वक्त है तो कभी बच्चों को दूध देने का। कभी मेहमानों के लिए कुछ तैयार करना इत्यादि।

अतः रसोई में कार्य करते समय कुछ सावधानियाँ जरूरी हैं। आइए, इन्हें जानें ताकि हम दुर्घटना का शिकार न हों।

स्टोव का प्रयोग–स्टोव का प्रयोग करते समय–

(क) जैसा कि होता है, स्टोव का छेद पिन से जरूर खोल लें। हवा देने से पहले ही। फिर हवा भरने से पूर्व इसके बर्नर को ठीक प्रकार से गरम कर दें। तब ही जलाने की सोचें।

(ख) स्टोव फट न जाए। इस बचाव के लिए स्टोव में हवा अधिक न भरे। बड़ा तेज जलाने का लालच न करें, नहीं तो दुर्घटना हो सकती है।

(ग) स्टोव जलाते समय मुँह स्टोव से दूर रखा करें

(घ) बालों को कसकर बाँधें कहीं इनको ही आग न लग जाए

(ड) यदि आपके पास बत्ती वाला स्टोव है तो इनकी बत्तियों को काटकर सदा बराबर रखें।

(च) इसे जलाने से पहले इसकी बत्तियों को तेल से भिगो लें।

(छ) कोशिश करें कि सब बत्तियाँ एक साथ जलें। इनसे आग निकले, धुआँ नहीं।

(ज) जब भी बत्तियों वाला स्टोव बुझाना हो, सभी बत्तियों को एक साथ नीचे करें, फिर बुझाएँ।

(झ) ऐसा स्टोव न तो फूँक मारकर बुझाएँ, न ही पानी डालकर। ऐसा न हो कि आग फैल जाए।

(ञ) मान लो स्टोव जल रहा है, चाहे कुछ भी हो, इसे एक जगह से दूसरी जगह मत ले जाएँ। वरना दुर्घटना हो सकती है।

घर का फर्श

- आपको बार-बार रसोई में जाना होता है। कई बार तो तेजी में भागकर भी जाना होता है। कभी छोटे बच्चे के कारण, कभी खाना खिलाते-बनाते, परोसते हुए भी जल्दबाजी करनी पड़ती है।
- ऐसे में फर्श कभी गीला नहीं होना चाहिए। इस पर कभी पानी न गिरा हो, वरना कभी भी फिसलकर गिर सकते हैं।
- फर्श पर घी, तेल, छिलके, ऐसा कुछ नहीं गिरा होना चाहिए। वरना फिसलकर गिर सकते हैं। स्टोव या हीटर या चूल्हे पर भी। किसी किनारे से, फर्श से, चौखट से टकराकर सिर भी फट सकता है। अतः फर्श को खूब साफ रखें।
- अपने काम के समय ही नहीं, हर समय रसोई का, घर का, रास्ते का, कोई भी फर्श गीला न रखें। फिसलने योग्य न हो। वरना छोटी ही नहीं बड़ी दुर्घटना हो सकती है। फ्रैक्चर भी हो सकता है।

ी का प्रयोग

अँगीठी जलाते हुए कुछ सावधानियाँ रखनी जरूरी हैं, वरना दुर्घटना भी हो ो है–

- अँगीठी तो कोयले से ही जलाई जाती है। इसे रसोई में नहीं, रसोई से बाहर जलाएँ। सारा धुआँ-गैस बाहर ही निकले। रसोई में नहीं।
- जब अँगीठी जल जाए तो इसे रसोई में ला सकती हैं
- रसोई का काम पूरा हो जाने पर अँगीठी को रसोई से बाहर निकालक

रखे इसे बुझा दे

- ऐसा भी हो सकता है कि आप सोने के कमरे में ही अँगीठी पर खाना बना रही हैं। किसी भी कारण से। तब भी रात को अंगीठी कमरे मे न रहने दें। वरना गैस फैल जाएगी व कमरे वाले बेहोश हो सकते हैं।

हवा कम होगी, ऑक्सीजन खत्म होती जाएगी। कार्बन मोनोऑक्साइड फैलती जाएगी, कमरा भर जाएगा। यह जहरीली गैस होती है। ऑक्सीजन कम रहेगी। दम भी घुट सकता है। ऐसी दुर्घटना से बचने के लिए, काम हो जाने पर अँगीठी को कमरे से बाहर रख दें, भले ही सर्दी का मौसम क्यों न हो।

चूल्हा जलाना

- हो सकता है कि आपका घर ऐसा हो। आपकी पारिवारिक स्थिति ऐसी हो कि आपको चूल्हे पर ही खाना बनाना पड़ता हो। चूल्हे को लकड़ी से जलाती हों। सारा खाना चूल्हे पर बनता है।
- ऐसे में ईंधन के रूप में लकड़ी जलाते समय, चूल्हे के धुएँ को निकलाने के लिए चिमनी का होना बहुत जरूरी है। ऐसा कर आप धुएँ को रसोई तथा साथ लगते कमरों में फैलने से बचा लेंगे। चिमनी होने पर धुआँ सीधा, चिमनी के रास्ते, ऊपर निकल जाएगा, बाहर या अन्दर नहीं।
- आग तेज होने पर लकड़ी बुझाने के लिए, या फिर खाना बन जाने पर सारी लकड़ियाँ बुझाने के लिए कभी भी पानी मत डालें। आमतौर पर गृहिणियाँ ऐसा कर दिया करती हैं। यह धुआँ बहुत बुरा होता है। पानी से बुझाने के कारण, धुएँ के साथ थोड़ी राख भी उठती व उड़ती है। इससे बचना है।
- लकड़ी को बुझाने के लिए, इन्हें उठाकर कमरे से बाहर ले जाएँ। फिर बुझाएँ। चाहे पानी से ही।
- खाना बनाते समय, चिमटे का प्रयोग करें। चूल्हे के लिए चिमटा प्रयोग करना, हाथ आदि जलाने से बचाता है।

थोड़ी-थोड़ी सावधानियाँ हो सकने वाली बड़ी दुर्घटनाओं से बचा सकती है।

गैस चूल्हे का प्रयोग

कभी हम केवल लकड़ी पर, फिर तेल पर, कोयले पर निर्भर रहते थे और इसी पर खाना तैयार करते थे। मगर अब लकड़ी व कोयले की जगह हमारे पास दो अन्य ईंधन भी हैं। खाना बनाने के साधन हैं। ये हैं गैस चूल्हा तथा हीटर। आइए, पहले गैस चूल्हे के प्रयोग की बात करें। हीटर या गैस चूल्हा जलाते समय

नत कुछ बातो पर ध्यान रखना चाहिए—

ध्यान रहे, गैस लीक भी कर सकती है। अतः गैस सिलेण्डर, इसके स्विच, बर्नर, रेगुलेटर आदि को ठीक से खोलें, ठीक से बन्द करें। कभी गलती न करें।

गैस बहुत ही ज्वलनशील पदार्थ है। इसके पास कोई अन्य ज्वलनशील पदार्थ, जैसे मिट्टी का तेल, पेट्रोल आदि कभी न रखें। आग लग सकती है।

गैस सिलेण्डर को जलती अँगीठी, स्टोव के करीब कभी न रहने दे। सिलेण्डर तो अपने निश्चित स्थान पर होता है। बाकी चीजों को पास न आने दें।

अँगीठी, हीटर, स्टोव की गर्मी से सिलेण्डर की गैस फैलकर, यह फट सकता है। बहुत बड़ा हादसा हो सकता है। यह जानलेवा हो सकता है। अतः सावधान रहें !

गैस स्टोव जलाने के लिए जो सबसे अच्छा तरीका है वह यह है कि माचिस की तीली पहले जलाएँ, फिर गैस की नॉब दबाएँ, तब तीली को बर्नर के पास ले जाएँ।

ऐसा कभी न हो कि पहले नॉब दबाकर गैस बाहर आने दें, और फिर माचिस जलाएँ। इससे गैस रसोईघर में फैल सकती है, आग लग सकती है।

यह भी ध्यान रखें कि जलती तीली या कागज गैस ट्यूब के पास न गिरे। वरना ट्यूब को आग लग सकती है। गैस सीधी निकलकर, आग लग सकती है।

गैस सिलेण्डर हमेशा सीधा रखना चाहिए।

गैस सिलेण्डर कभी भी बन्द अलमारी में न रखें। इससे भी सिलेण्डर के फटने का डर बना रहता है।

उसूल तो यह है कि गैस बन्द करने के लिए पहले रेगुलेटर से बन्द करे, फिर नॉब से बन्द करें। यही तरीका भी है।

गैस की पाइप (रबड़ की पाइप) को नियमित चेक करें। यदि ट्यूब जरा भी खराब लगे, फटने वाली हो तो इसे जरूर बदल दें।

बर्नर की लौ नीली होनी चाहिए। यदि यह पीली या लाल हो तो बर्नर की सफाई करवाएँ। देरी न करें।

गैस की लौ सीमित रखें। जितनी जरूरी हो उतनी ही। लौ बर्तन से बाहर न जाए।

ध्यान रहे, बड़ा बर्नर कभी-कभी प्रयोग में लाएँ। इससे गैस की खपत मे बचत होती है। 70 प्रतिशत गैस से पूरा काम निकल सकता है।

15 माना कि दिन में बार-बार रेगुलेटर से गैस बन्द करना आपको असुविधाजनक लगता है तो सोते समय तो जरूर बन्द कर दें।

16. ध्यान रहे कि गैस सिलेण्डर के आसपास चूहे नहीं होने चाहिए। मतलब घर में ही नहीं होने चाहिए, वरना कभी ये रबड़ ट्यूब को भी काट सकते हैं। बहुत बड़ा नुकसान हो सकता है। सारी गैस निकलकर, पूरे कमरे मे फैलकर बड़ी दुर्घटना कर सकती है।

17. एक बड़ी सावधानी—ध्यान रखें कि घर में कहीं गैस की दुर्गन्ध तो नही आ रही है। यदि आ रही हो तो सावधान रहें। निम्नलिखित कदम उठाएँ—

(क) सिलेण्डर की नॉब तुरन्त बन्द कर देनी चाहिए।

(ख) घर में जो चीजें जल रही हों उन्हें बन्द कर दें ताकि गैस वहाँ पहुँचकर आग न लगा दे।

(ग) घर के दरवाजे, खिड़कियाँ तुरन्त खोल दें ताकि गैस कमरों से बाहर निकल जाए।

(घ) घर के सभी बिजली के बटन ज्यों-के-त्यों रहने दें। इन्हें बिलकुल न छेड़ें। ऑन या ऑफ, कुछ भी न करें।

(ङ) अपने नगर की गैस एजेंसी, जहाँ का यह कनेक्शन है, उन्हें तुरन्त सूचित करें।

बिजली से चलने वाला हीटर

यह बिजली का चूल्हा है। इसे भी बतौर ईंधन, खाना बनाने के काम में लाया जाता है। इसे प्रयोग करते समय नीचे लिखी कुछ सावधानियों पर चलें—

1. बिजली का चूल्हा कभी सीधे फर्श पर न रखें। बल्कि इसके नीचे पत्थर रखे। या कोई लकड़ी का पटड़ा रख लें। इसे शॉक लगने का, करण्ट लगने का डर नहीं रहता। यह बहुत जरूरी है।

2. पाँव गीले न हों। पहले बर्तन रखें। फिर स्विच ऑन करें। इसके बाद बर्तन को सीधे हाथ मत लगाएँ। यह खतरे की बात होगी। जब बर्तन उतारना हो तो भी सीधे बर्तन को न छुएँ। बल्कि पहले स्विच ऑफ करें।

3. हीटर की तारें कहीं से भी कटी-फटी न हों।

4. मजबूरी में हीटर प्रयोग करें। सदा नहीं।

कुछ खास उपकरण—उपयोगिता के आधार पर

रसोई का कार्य चलने के लिए, रसोई को कम समय में तैयार करने के लिए, ईंधन बचाने के लिए पौष्टिक तत्त्व उड़ न जाएँ, इस बात का ध्यान रखने के लिए,

को सुविधाजनक रूप मे लाने के लिए कुछ खास उपकरण प्रयोग मे लाए
नगे। आज तो ये उपकरण भी आम हो गए हैं। सुलभ हैं। इनकी उपयोगिता
गन में रखते हुए इन्हें इस अध्याय में सम्मिलित किया गया है।

कुकर

प्रेशर कुकर के प्रयोग के लिए कुछ सावधानियाँ यहाँ दी जा रही हैं, इससे कुकर का प्रयोग भी समझ में आज जाता है—

- प्रेशर कुकर में बहुत कम पानी भरकर आँच पर, गैस पर रखने से सेफ्टी वाल्व के फटने का डर रहता है।
- इसमें दो-तिहाई से अधिक पानी कभी न भरें।
- यदि कोई सूखी सब्जी बनानी हो, जो स्वयं पानी भी छोड़ती हो तो इसे धीमी आँच पर रखना चाहिए ताकि यह पानी छोड़ सके। इसी पानी से भाप बनेगी तथा सब्जी तैयार हो सकेगी। उदाहरण—घीया, तोरी आदि।
- कुकर में भाप निकास नली होती है, 'वेट' के नीचे। इसे कभी बन्द न होने दें। सदा चेक करते रहें।
- कुकर की एक सीटी बजते ही इसकी आँच कम कर देनी चाहिए। यह आम दस्तूर की बात है। आवश्यक भाप तो एक बार सीटी बजने पर ही बन जाती है।
- एक बात बहुत जरूरी है। कुकर को खोलने से पहले भाप कम होने दे। खोलने से पूर्व इसे अच्छी प्रकार ठण्डा होने दें।
- जो गृहणियाँ कुकर को जल्दी खोलने लगती हैं, भाप से अपना मुँह जला सकती हैं।
- मान लिया कि किसी कारण बहुत जल्दी है। कुकर खोलना ही है तो भी है एक तरीका है। कुकर को नल के नीचे रखें, पानी छोड़ें, ठण्डा होने को दें। फिर खोलें।
- जब भी कुकर खोलें, भले ही यह ठण्डा हो गया हो, गृहिणी अपना मुँह कुकर से जरा दूर रखे। ऐसी आदत बना लेनी चाहिए।
- कुकर खरीदते समय यह ध्यान दें कि बिना आई.एस.आई. मार्क का कुकर कभी न खरीदें। यह महँगा तो हो सकता है, पर इससे कोई खतरा नहीं होता। सस्ता, घटिया कुकर खरीदकर कभी खतरा मोल न लें।

केतली, मिक्सी आदि

(क) ये सभी बिजली से चलने वाले उपकरण हैं। इनका उपयोग ध्यान से

करना चाहिए कहीं कोई लापरवाही न करें इनके बिना रसोई का काम नहीं चल सकता, यह भी सत्य है।

(ख) ये समय की बचत कराते हैं। काम को सरल कर देते हैं। मेहनत कम लगती है। काम जल्दी हो जाता है।

(ग) ये सारे उपकरण बाजार में आई.एस.आई. मार्क के उपलब्ध हैं। अत इसी मार्क के खरीदने चाहिए।

(घ) एक यह भी लाभ होता है— इन आई.एस.आई. मार्क वाले उपकरणों की क्वालिटी बढ़िया होने के कारण, बिजली का खर्चा कम होता है।

(ङ) ये उपकरण सुरक्षित भी होते हैं। इनसे कोई खतरा नहीं रहता।

(च) कोई भी उपकरण तब तक खतरनाक नहीं होता, जब तक इस पर सावधानी बरती जाए। मतलब यह कि इसकी कोई तार नंगी न हो। शॉक लगाने या शॉर्ट होने का कोई अवसर न दें।

(छ) हर बिजली के उपकरण में अर्थ की तार जरूर हो। पूरी वायरिंग मे भी अर्थ वायर हो, इस बात को सुनिश्चित कर लें।

(ज) ऐसे उपकरण प्रयोग करते समय सदा सूखी जगह पर रखे हों।

(झ) इन्हें सदा रबड़, लकड़ी के फट्टे आदि पर रखें। ये लकड़ी भी सूखी होनी चाहिए।

(ञ) जब भी आप बिजली के उपकरण प्रयोग में ला रहे हों, सीधा फर्श पर न खड़े हों। अच्छा हो यदि आप लकड़ी के फट्टे पर, पटड़े पर खड़े हों। या फिर रबड़ की चप्पल पहनें।

(ट) जब भी हीटर पर कुछ बनाना हो। पहले बर्तन रखें, बाद में ऑन करें। जब उतारना हो, पहले ऑफ करें, फिर हीटर पर से बर्तन उतारें। बचाव के लिए बचाव जरूरी है।

इस अध्याय में दी सभी बातें ध्यान से पढ़ें। अपने मन में बिठा लें। इनको अपने वास्तविक जीवन में प्रयोग में लाकर लाभ उठाएँ। कहीं भी ढील न करें। कभी भी, एक बार की भूल भी बड़ी दुर्घटना कर सकती है। अतः सावधान रहना सदा उत्तम रहता है।

घर पर प्राथमिक चिकित्सा-1

छोटी-बड़ी चोट कभी भी लग सकती है। हर समय तुरन्त डॉक्टर भी उपलब्ध नही हो सकता। चोट लगने, जलने, घाव होने तथा डॉक्टर को बुलाने या डॉक्टर तक पहुँचने के बीच कुछ चिकित्सा की जा सकती है जिससे रक्त बहना बन्द हो जाए, पीड़ा थम जाए' 'इसे ही प्राथमिक चिकित्सा कहेंगे। हम यदि चिकित्सा की आरम्भिक कुछ बातें जान लें तो दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को खतरे से बचा सकते हैं। उसे मौत के मुँह में जाने से रोक सकते हैं।

चिकित्सक तक पहुँचने से पूर्व की जाने वाली चिकित्सा का नाम ही प्राथमिक चिकित्सा है। कैसे की जाए प्राथमिक चिकित्सा। आइए, इसके लिए जरूरी बातें जानें।

प्राथमिक चिकित्सा और जरूरी बातें

प्राथमिक चिकित्सा के लिए

- प्राथमिक चिकित्सक कोई पेशेवर डॉक्टर तो है नहीं। वह जल्दी कर सकता है। वह क्रोध कर सकता है। वह घबरा सकता है। नहीं, ये सभी तो अवगुण रहेंगे। उसे तो पूरे शान्त मन से, धीरज से, हिम्मत के साथ मगर जल्दी में प्राथमिक चिकित्सा करनी चाहिए। दुर्घटनाग्रस्त आदमी को देखकर वह स्वयं ही न घबरा जाए।
- उसके शब्द हौसले वाले हों। रोगी को उत्साहित करने वाले मीठे, मधुर, उत्साहजनक शब्द हों। चिकित्सा करते समय यदि वह स्वयं संयमित होगा तभी सांत्वना दे सकेगा।
- प्राथमिक चिकित्सक दयावान होना चाहिए। सामने वाले को होने वाली पीड़ा को ध्यानपूर्वक सुने। प्रेमपूर्वक चिकित्सा दे। उसके व्यवहार से मानसिक सन्तुष्टि पाकर रोगी प्रसन्न हो जाएगा। उसकी पीड़ा स्वतः घटने लग जाएगी।
- उसे धीरजवान होकर अपना प्रयत्न लगन के साथ करना चाहिए। सहनशीलता से काम लेना चाहिए। अपनी पूरी जानकारी के साथ यह

कार्य सम्पन्न करना चाहिए. रोगी की दशा सुधारने मे पूरी कोशिश करे न भी सुधरे तो भी स्वयं हिम्मत न हारे। तभी वह हिम्मत दे पाएगा।

- ❑ प्राथमिक चिकित्सक तुरन्त निर्णय लेने वाला हो। बहुत देर तक सोचता ही न रहे। बिना देरी किए काम हाथ में ले ले तभी तो हुई यह आपातृकाल प्राथमिक चिकित्सा।
- ❑ जब रोगी को, दुर्घटनाग्रस्त को डॉक्टर के पास ले जाए, तो कम शब्दो में पूरी बात कह दे। लम्बी कहानी न डाले।
- ❑ प्राथमिक चिकित्सा देने के लिए, जो कुछ उपयोगी उपलब्ध हो, उसी का शान्त मन से, शीघ्रता से प्रयोग कर, घटनाग्रस्त मनुष्य को कुछ राहत पहुँचाए।
- ❑ घटनाग्रस्त को कम-से-कम कष्ट हो, अपना काम भी पूरा कर सके, यह योग्यता प्राथमिक चिकित्सक में होनी चाहिए।
- ❑ बिना प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स, यह कार्य करना बहुत कठिन होता है। अतः घर में, कार्यालय में, गाड़ी में, फैक्ट्री में यह रखा होना चाहिए।

..थमिक चिकित्सा बॉक्स

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में क्या-क्या उपलब्ध होता है—

(क) रुई, पट्टियाँ।

(ख) एक चाकू, एक कैंची, एक सेफ्टीपिन।

(ग) छोटे-छोटे दो गिलास। दवाई देने के लिए, पानी पिलाने के लिए। यदि आँख, घाव धोना पड़े तो भी यही काम आएँगे।

(घ) बोरिक एसिड, बेंड-एड, आयोडेक्स, बरनॉल, टिंचर आदि।

(ङ) कुछ कीटाणुनाशक दवाइयाँ भी—ये हैं टिंचर, स्प्रिट, डिटॉल, पोटाशियम परमैगनेट आदि।

(च) डिस्प्रिन, क्रोसीन, एस्प्रिन, पैरासिटामोल आदि दवाइयाँ।

(छ) सुँघाने वाला नमक।

(ज) थर्मामीटर।

(झ) खपच्चियाँ, कमठिया, ब्लेड आदि।

..ाथमिक चिकित्सक और भी जानें

- ❑ ऊपर लिखी सभी चीजों का पूरा ज्ञान, इनका प्रयोग करने की विधि, कब क्या प्रयोग में लाना हो, यह सब जानें।
- ❑ कृत्रिम साँस कैसे देते हैं उसे पता हो।

- हड्डी टूटी है, या बाहरी चोट, यह पहचान भी आती हो।
- यदि हड्डी टूट गई है तो इसे कैसे सहारा देना है। ठीक स्थान की ओर ले जाकर पट्टी कैसे बाँधनी है, वह जानता हो।
- घर के लोगों को तथा प्राथमिक चिकित्सक, दोनों को यह जानना चाहिए कि—

(क) नाक बह रहा हो तो कैसे रोकें।
(ख) जल जाए तो क्या लगाएँ।
(ग) झुलस जाए तो क्या करें।
(घ) बिजली का झटका लगे तब क्या करें।
(ङ) कपड़ों में आग लगने पर क्या करें।
(च) कीड़ा, भूँड़ या कुछ काट जाए तब क्या होना चाहिए।
(छ) कहीं से भी खून बहने लगे तो कैसे रोकें।

जब हड्डी टूट जाए

आइए जानें कि यदि खेलते हुए, चलते-फिरते गिरकर, किसी ऊँचाई से गिरने पर, पाँव फिसलने पर यदि हड्डी टूट जाए तो हमें क्या करना चाहिए। हर समय डॉक्टर तो पास होता नहीं। गिरने वाले की हड्डी टूट जाए तो घर वाले या फिर कोई भी व्यक्ति जो पास हो अथवा प्राथमिक चिकित्सक क्या करे, इसका ज्ञान जरूरी है। आग लग जाने पर, जल या झुलस जाने पर क्या किया जाए। यह सब, हम सबको पता होना चाहिए। पता नहीं कब किसको इन बातों की जरूरत पड़ जाए।

कट जाने पर

किसी भी तेज धार चाकू, ब्लेड आदि से, किसी कारण भी हाथ का कोई हिस्सा, पाँव का हिस्सा, कुछ भी कट जाए, घाव बहने लगे, तब लगातार खून बहने लगेगा। त्वचा छिल सकती है। पीड़ा तो होगी ही, रक्त बहना भी नहीं रुक रहा।

- ब्लेड, छुरी, चाकू से घाव हुआ है। त्वचा गहरी कट गई है। मगर शरीर का हिस्सा साथ ही है। रक्त नलिकाएँ कटने से रक्त बहने लगा है। अंग साथ ही है। ऐसा हो सकता है। जो आम बात है।
- कोई नोक वाला औजार लगने से घाव गहरा हो गया है, छेद-सा पड़ गया है। भाला लगने से, पेचकस लगने से, सुई चुभने से, कील ठुक जाने से ऐसा हो जाता है।
- अचानक गोली लग जाने से गहरा घाव पड़ सकता है। घाव गहरा होने

से खूब खून बहने लगता है। मौत वाली बात नहीं।

- किसी फैक्ट्री में, कार्यालय में या वर्कशॉप में भी दुर्घटना घट सकती है। सार्वजनिक स्थान पर भी दुर्घटना हो सकती है। मशीन से या किसी जानवर के हमला करने से, पाँव का पंजा लगने से, रक्त तो बहेगा ही। ऐसे में रक्त कम मात्रा में निकलता है, मगर यहाँ घाव घातक भी हो सकता है। अतः तुरन्त प्राथमिक चिकित्सा और फिर पूर्ण, सघन चिकित्सा करवानी चाहिए।

कट जाने पर प्राथमिक उपचार

- रक्त को बहने न दें। उसे रोकें। उस स्थान पर हाथ, उँगली, गीली रुई, कुछ भी रखकर बहता रक्त रोकें।
- अब कीटाणुनाशक दवा लगाएँ। साफ करें। रोगाणु नहीं पैदा होंगे। यदि कीटाणुनाशक कोई भी दवा पास में न हो तो घाव को धो देने की सलाह दी जाती है।
- पट्टी बाँधें। यह पट्टी कीटाणुनाशक बनी-बनाई प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में होती है। न हो तो भी पट्टी बाँधें। यह कपड़ा साफ होना चाहिए।
- यदि घाव 'कट' मात्र है। छोटा है। इस पर 'बैंड-एड' चिपका दें।
- रक्त से ही शरीर चल रहा है। यदि अधिक रक्त बह जाएगा तो यह हालत जानलेवा भी हो सकती है। अतः रक्त बहना तो रोकना ही था। रोकेंगे भी।
- यदि रक्त बहकर, हवा के सम्पर्क में आकर जम गया है तो इसे जमा रहने दें। इसे कुरेदें नहीं, हटाएँ नहीं।
- प्रकृति भी मदद करती है। जो हवा के सम्पर्क में आ गया रक्त जमा है, यह भी कुदरती मदद मानें।
- ऊपर लिखी बातों को ध्यान में रखकर कटे भाग को प्राथमिक चिकित्सा दें। कोई भी न मिले तो इतना कुछ तो आप भी, हर आदमी भी, कर सकता है।

रक्त का बहना—हमारा जीवन शरीर में शुद्ध रक्त होने पर ही बना हुआ ता है। शरीर में औसतन साढ़े छः लीटर खून होता है। चोट लगेगी तो यह बहने गेगा। इसको रोक पाना ही प्राथमिक चिकित्सा है। समझदारी है। असली, पहली दद है ताकि शरीर का बहुमूल्य भाग शरीर में बना रहे। बहने न पाए। यह क्तस्राव' धीरे-धीरे, तेज, कम, ज्यादा, कुछ भी हो सकता है। रक्त बहेगा तो ारा के कटने से भी तथा धमनी के कट जाने से भी। दोनों हालात में या किसी

एक हालात मे।

धमनी से खून बहना–यह बहुत खतरनाक होता है। धमनी कटने से होता है। ऐसा खून चमकदार, गहरा लाल होता है जो हृदय की ओर से आता है। उसकी विपरीत दिशा में। तेजी से। फुहारे जैसा तेज। यह बहुत खतरनाक होता है। हृदय को भी कमजोर कर देने वाला होता है।

शिरा से खून बहना–जो रक्त शिरा के कटने से बहेगा, यह पूरी तरह शुद्ध नही होता। इसके साथ हृदय का कोई सम्बन्ध नहीं होता। हृदय से धमनी कटने पर तो शुद्ध लाल गहरा खून आता है जबकि शिरा कटने पर जामुनी रंग का खून निकलता है। यह फव्वारे की तरह तेजी में नहीं आता। इसका बहाव सम रहता है। धमनी वाला तो हृदय की विपरीत दिशा में निकलता है जबकि यह रक्त हृदय की ओर निकलता है। यह घातक नहीं हो सकता। यह कम गति से बहता है। धीरे-धीरे चमकीला खून भी आने लगता है, अतः इसे समय रहते शीघ्र रोक देना चाहिए।

जल जाने पर

जल जाने पर बड़ी पीड़ा होती है। कटने पर तो कटते समय, ब्लेड, चाकू, भाला लगते समय तेजी से पीड़ा होती है। मगर जैसे ही काटने वाला यन्त्र हटता है, रक्त बहने लगता है मगर पीड़ा रुक जाती है। जबकि जल जाने से तो रक्त नहीं भी बहता, मगर जलन कम नहीं होती। बहुत देर तक होती रहती है। पीडा कई बार असहनीय भी होती है।

जलना सूखी गर्मी से भी हो सकता है। किसी गरम तरल पदार्थ के गिरने से भी हो सकता है। किसी तेज गति से चलने वाले यन्त्र की रगड़ से, आग या गरम धातु के लगने से सूखी जलन होती है। यदि तरल पदार्थ से जले तो यह बहुत ही दुःखदायी होता है। गरम पानी पड़े तो कम, गरम तेल पड़े तो बहुत ज्यादा जलन व पीड़ा होती है। गरम चाय, गरम दूध भी गिर सकता है। गरम घी या भाप भी त्वचा को जला सकती है। यह तरल पदार्थ से जलने की श्रेणी में आता है।

जलन दो प्रकार की होती है–(1) साधारण, (2) अधिक।

जैसा कि नाम से लगता है, **साधारण जलन** में गरम प्रेस का लगना, गरम कड़ाही, कड़छी, तवे का लगना। इसमें चमड़ी लाल हो जाती है। पीड़ा बहुत होती है। मगर थोड़ी देर के लिए। इसमें छाले भी नहीं पड़ते। यह सूखी जलन है। तुरन्त बरनॉल लगाकर राहत पा सकते हैं। गरी का तेल भी कारगर होता है।

अधिक जलन में, चमड़ी पर छाला भी पड़ जाता है। पीड़ा अधिक देर तक होती है। छाला कभी नहीं फोडना चाहिए। यह तो इलाज कारक है। नीचे आए

घाव का रक्षक। प्रकृति की ओर से मददगार। तुरन्त पानी डाल देना चाहिए

इस अधिक जलन में सोडियम बाई कार्बोनेट बहुत फायदा करता है। यही तो मीठा सोडा है, जो घर में उपलब्ध रहता है। एक लीटर पानी, दो चम्मच मीठा सोडा। बस, इसे मिलाकर घोल दें। रुई लें। इस घाव पर यह मीठे सोडे वाला पानी डालते रहें। रुई की मदद से। भीगी रुई घाव पर रखने से पहले, छाले को चारो ओर से, धीरे-से काटकर हटा दें।

आमतौर पर छाले पर चिकनाई युक्त पदार्थ लगाया जाता है। जो ठीक नही। ऐसा कभी न करें। कोशिश रहे कि रोगी को धीरज बँधाए रखें। हौसला दें। उसे सदमे में न आने दें। गरम दूध पिलाना बहुत अच्छा रहता है। यदि किसी कारण गरम दूध न मिल पाए तो गरम-गरम चाय ही पिला दें। यह भी उपचार का हिस्सा है।

झुलसना

गरम-गरम पदार्थ पड़ने से छाले पड़ जाते हैं। कई बार मात्रा इतनी होती है, गरम पदार्थ की डिग्री इतनी होती है कि छाले नहीं पड़ते। जला हुआ स्थान लाल हो जाता है। पीड़ा होती है। यही झुलसना है। छाले न पड़ें तो झुलस जाना समझें।

पहचान–1. चमड़ी लाल हो जाती है।

2. पीड़ा बहुत होती है।

3. जलन तो है मगर छाले नहीं पड़ते।

4. कई बार त्वचा झुलसने के बाद छाले भी पड़ जाते हैं। पहले जलन, फिर छाले पड़ जाते हैं।

5. डॉक्टरों का मानना है कि जलने से झुलसना अधिक खतरनाक है। इसमे प्लाज्मा को क्षति पहुँचती है। यदि प्लाज्मा को अधिक क्षति पहुँचे तो यह बहुत खतरनाक हो सकता है। इससे 'शॉक' में या सदमे में चले जाने का डर बना रहता है। जो जीवन के लिए घातक भी हो सकता है।

6. जहाँ यह झुलसना होता है, वहाँ का हिस्सा जलकर घाव का रूप भी ले सकता है। अतः इस अवस्था में बड़ी सावधानी से प्राथमिक चिकित्सा देनी चाहिए।

जले-झुलसे व्यक्ति की प्राथमिक चिकित्सा–1. ठण्डा पानी इसका सबसे अच्छा इलाज है। ठण्डा पानी सुलभ तथा सरल भी होता है।

2. जैसे घटनाग्रस्त आदमी झुलसता है, तो इस पर लगातार पानी डालें। या नल के नीचे उस भाग को रखें। कम-से-कम दस-बारह मिनट ठण्डा पानी पड़ने दें।

3 जले हुए भाग पर लगातार पानी पडने से इसका तापमान शरीर के

तापमान के समान आ जाएगा। जैसे ही यह उस स्थिति तक पहुँचेगा, जलन की पीड़ा बन्द हो जाएगी।

4. छालों को फोड़ना नहीं चाहिए। कुछ लोग तुरन्त छालों के पीछे पड़कर फोड डालते हैं। ऐसा न करें।

5. बल्कि इसे दवा वाली गॉज लेकर ढकें। रोगाणुमुक्त गॉज उपलब्ध न हो तो रुई से ढँकें। ऐसा करने से रोग के कीटाणु पनपते नहीं।

6. किसी कारण से भी, शरीर के किसी जले भाग पर कोई कपड़ा चिपक जाए तो इसे ज्यों-का-त्यों रहने दें। हटाएँ नहीं। बल्कि वह कपड़ा चारों से काटकर जले भाग पर चिपका रहने दें। हटाने की कोशिश न करें।

7. ध्यान रहे कि पीड़ा, जलन, घाव, छाले, किसी के कारण भी घटनाग्रस्त व्यक्ति सदमे में जा सकता है। जो ठीक नहीं होता। घातक भी हो सकता है। उसका उत्साह बढ़ाते रहें। जलन को, घाव को बढ़ा-चढ़ाकर मत कहें।

8. ऐसे रोगी को तुरन्त गरम-गरम दूध पिला दें। चाय भी पिलाई जा सकती है। कुछ देर बाद उसे फिर से दूध या चाय पिला दें। कॉफ़ी पिलानी भी ठीक रहती है।

9. दूध, चाय या कॉफ़ी, इन सबमें मीठा तेज रखना चाहिए। फीका या कम मीठा नहीं। इस समय इलाज है। स्वाद को नहीं देखता। इससे उसके शरीर मे कैलोरी की अधिक मात्रा जाएगी। ऊर्जा बढ़ेगी। सदमे से बाहर निकल आएगा।

10. ऐसे रोगी को डॉक्टर के पास ले जाने में देरी न करें। घर में ही न पड़ा रहने दें। जलना व झुलसना दोनों खतरनाक रूप धारण कर सकते हैं। अत: सावधान रहें !

कपड़ों को आग लग जाने से जलना-झुलसना

यह बहुधा लापरवाही के कारण, असावधानी के कारण ही होता है। अधिकतर रसोई में काम करते समय होता है। ढीले कपड़े पहनकर, लापरवाही से रसोई में काम लेना जब जला देता है, झुलसा देता है, तो होश आती है। फिर सब सावधान रहने की बातें करते हैं।

मान लो रसोई में या कहीं भी आग लग जाए, कपड़े आग की लपेट में आ जाएँ तो इधर-उधर भागना नहीं चाहिए। नहीं तो हवा के कारण आग बढ़ती जाएगी और जलन अधिक होगी। शेष कपड़े भी जल जाएँगे।

दुर्घटना से घिरा पुरुष या स्त्री, जो भी हो उसे तुरन्त वहीं जमीन पर लेट जाना चाहिए। यही उसकी समझदारी होगी। सतर्कता होगी। जमीन पर लेटने से आग बुझेगी। बढ़ेगी नहीं। पास में कोई हो तो उस पर मोटा कपड़ा डाल दे। कम्बल डाल दें। इनमें लपेट दें। इससे आग तुरन्त बुझ जाएगी। होने वाला बडा हादसा वहीं रुक जाएगा।

ऐसे में जल जाने वाले भाग पर पानी न फेंकें। छाले पड़ जाएँगे। वह घबरा जाएगा। उसे सदमा भी लग सकता है। उसकी हृदय गति रुक जाने से जान भी जा सकती है।

त्वचा पर छाले पड़ गए हैं, तो भी स्वयं न घबराएँ। न ही रोगी को बढ़ा-चढ़ाकर बताएँ। इन छालों को ज्यों-का-त्यों रहने दें। फोड़ना नहीं। बल्कि रोगी के कपड़े ढीले करते जाएँ। मान लो कपड़े ढीले करने सम्भव नहीं हैं। कसे हुए है। ऐसे में कपड़े काट दें। ढीले होने दें। जो भाग नहीं जला, उसे काटकर अलग कर दें। जो भाग चिपक गया है, उसे वहीं रहने दें। उसे सुगमता में, सहजता मे ले आएँ। उसे साँस लेने में भी सुविधा हो जाएगी।

रोगी को गरम काफी, गरम दूध, गरम चाय पिला सकें तो अधिक मीठा डालकर जरूर पिला दें। उसमें ऊर्जा जानी चाहिए। रोगी को सर्दी न लगने दे। कम्बल आदि से ढँके रखें। उसका उत्साह बढ़ाते रहें। उसे सदमा न होने पाए। रोगी को उसके भाग्य पर मत छोड़ें। उसे तुरन्त डॉक्टर के पास पहुँचाकर उसका इलाज शुरू करा दें।

तरल पदार्थों के कारण जल जाना

तरल पदार्थों में यदि पानी को गिनें तो इसके जले को कम कष्ट होता है। तरल जितना गाढ़ा होगा, तकलीफ उतनी ही ज्यादा होगी। रासायनिक पदार्थो के द्वारा जल जाना तो बहुत ही खतरनाक होता है। रासायनिक पदार्थों से जल जाना तो जानलेवा भी हो सकता है। अनबूझा चूना अमोनिया तेजाब कास्टिक सोडा

ऐसे रासायन हैं जिनसे जल जाने पर शरीर को बेहद हानि पहुँचती है।

यदि कोई रासायनिक पदार्थ से जल जाए तो चिकित्सा तीव्र, समझदारी के साथ, बड़े मनोयोग से होनी चाहिए ताकि यह जानलेवा न बन जाए। आइए कुछ रासायनिक पदार्थों की चर्चा करें।

तेजाब आदि से जल जाना

इसके लिए तुरन्त उपचार करें—

- ☐ जिस स्थान पर तेजाब गिर गया है, शरीर के उस भाग में कुछ राहत महसूस करने के लिए मीठा सोडा 15 ग्राम लें। आधा लीटर पानी। दोनों को तीव्रता से मिला दें। इस घोल से धोना चाहिए। इससे रोग रुक जाएगा। रोग के कीटाणु नहीं पैदा होंगे।
- ☐ मान लो तेजाब इस प्रकार से गिरा है कि यह माथे या आसपास है तथा इसके आँखों पर लगने का डर बना रहता है तो पानी के छींटे मारकर इसे अच्छी तरह से हटा दें। इस समय आँखें बन्द ही रखें, तब छींटे मारे। आँखों को भली प्रकार से धो लें। गीली पट्टी भी बाँध सकते हैं।

क्षार आदि से जल जाना

इसमें अकेला पानी काम नहीं आता न ही मीठा सोडा। इसे हटाने के लिए हल्के अम्ल के विलयन से धोवें। क्षार से जला स्थान साफ हो जाएगा। क्षार का असर पूरी तरह से तो नहीं, पर कम जरूर हो जाएगा।

यदि आपको आँखों पर क्षार पड़ने का डर बन गया हो तो पानी के छींटो से, भली प्रकार से धो दें। अब इस पर नरम रुई की पट्टी जरूर बाँधें। जिसके चेहरे पर या कहीं भी क्षार पड़ा हो, उसे प्राथमिक चिकित्सा के बाद शीघ्र ही डॉक्टर के पास पहुँचाकर, इलाज शुरू कर देना चाहिए।

साधारण जल से नहीं

शरीर के किसी भी हिस्से पर यदि तेजाब या क्षार पड़े तो इसे ऊपर बताए तरीके से मीठा सोडा या हल्के अम्ल के विलयन से ही धोना चाहिए। पानी से नही। पानी से तो तब धोएँ, छींटे मारें, जब आँखों पर असर होने का डर हो। अपने शरीर का ध्यान रखें, नहीं तो तेजाब तथा क्षार बहुत हानि वाले पदार्थ होते है।

घर पर प्राथमिक चिकित्सा-2

साँप द्वारा डस लेना

साँप का डसना इतना खतरनाक नहीं होता, जितना भय के कारण हम बना लेते हैं। हर साँप जहरीला नहीं होता। मगर साँप के डस लेने की जानकारी मात्र से आदमी घबरा जाता है। वह सदमे के कारण मरता है, साँप के डसने के कारण बहुत कम, बस भय बड़ी चीज है। मनोवैज्ञानिक रूप से हमें जो भय घेरता है, वही हमारी मृत्यु का कारण बनता है।

वैसे भी साँप किसी को काटना नहीं चाहता। वह तो स्वयं आदमी से डरता है। भयभीत होता है। डरकर जब वह भागता है, या उस पर पैर आ जाता है, तब वह उलटबाजी मारता है, तभी काटने की क्रिया हो जाती है। यदि साँप के काटे जाने पर हिम्मत से काम लें तथा तुरन्त इलाज कर लें तो आदमी बच जाता है। मरता नहीं।

- भय बड़ी चीज है, और वह भी साँप के काटे की खबर से होने वाला भय।
- मनोवैज्ञानिक प्रभाव ऐसा पड़ता है कि वह सदमे का शिकार हो जाता है। सदमे का हृदय पर सीधा असर पड़ता है।
- आदमी को जहर नहीं मारता। सदमा मारता है। इस विषय में एक घटना का वर्णन इसी अध्याय के अन्त में करेंगे।
- साँप के डसने पर रोगी को बेहद पीड़ा होती है। भय तथा सम्भवतः जहर के प्रभाव के कारण भी।
- जिसे साँप डस ले वह बेचैन हो जाता है। छटपटाने लगता है। यही घबराहट पैदा कर बेसुध कर देता है। मौत के मुँह में ले जाता है।
- जिसे साँप काट ले, उसे साँस लेने में बड़ी परेशानी होती है। वह इसलिए अधिक बेचैन हो जाता है।
- **साँप का जहर**–इसमें एक प्रकार का रसायन होता है। यह रसायन रक्त का थक्का जमाने में सक्षम होता है। साँप के काटे से इस रसायन के कारण शरीर में रक्त जमना शुरू हो जाता है। रक्त का बहाव कम हो

ा है। धीमा पड़ जाता है। इसीलिए साँस लेने में परेशानी होर्त
खून अधिक जम जाएगा तो मृत्यु हो जाएगी। यही साँप के
प्रभाव है।

का इलाज

ी, कहीं, किसी को साँप काट ले तो हमें नीचे दी बातों को ध
का अनुसरण करना चाहिए—

साँप के जहर को शरीर में फैलने से रोका जा सके तो आदमी
न रक्षा हो सकती है। इसी दिशा में कोशिश हो।

साँप ने काटा हो, उस जगह के ऊपर तथा नीचे, दोनों ओ
ऊर यों बाँधें कि रक्त का प्रवाह रुक जाए। जहर से मिला
र के अन्य रक्त से अलग रहे।

- तुरन्त कीटाणुनाशक दवा डसे गए स्थान पर लगाएं इससे घाव को भली प्रकार से धो भी दें। इसके लिए आसानी से प्राप्त हो सकने वाली कीटाणुनाशक दवा पोटेशियम परमैगनेट है। जो घरों में मिलती है। इसे 'लाल दवाई' के नाम से गाँव वाले जानते हैं।
- तुरन्त डॉक्टर के पास रोगी को ले जाएँ। इसमें देरी नहीं होनी चाहिए।
- रोगी को बेहोशी-सी, नींद सी की इच्छा होने लगती है। मगर नहीं उसे जगाए तथा सचेत रखना है। मगर उसके मन में बड़ा डर पैदा नही करना चाहिए।
- रोगी को किसी भी हालत में सदमे से बचाए रखें। उसका उत्साह बनाए रखें। बार-बार कहें कि उसे कुछ नहीं हो सकता। यह साँप जहरीला नही था आदि।
- ऐसे रोगी को आराम की जरूरत होती है। उसे आराम से बिठाएँ या लिटाएँ। मगर नींद में न जाने दें।
- इस समय यदि रोगी को चुस्त रखना है, सदमे से बचाए रखना है तथा वह पी सके तो गरम दूध या गरम चाय या फिर गरम कॉफ़ी पिलाएँ। इससे उसे नींद भी नहीं आएगी। सतर्कता भी बनी रहेगी।

स्वच्छता और प्राथमिक चिकित्सा

स्वच्छता बहुत जरूरी है। विशेषकर उस स्थान की जहाँ साँप ने काटा हुआ है, कटा है, चोट लगी है, जला है, तभी दवा का पूरा लाभ होगा। इस सफाई के लिए जो अभिकर्मक प्रयोग में लाए जाते हैं, उन्हें कैसे रखा-सँभाला जाता है, यह भी जानकारी होनी चाहिए। कोई भी रोग हो, उससे छुटकारा पाने के लिए अभिकर्मक व दवाइयाँ प्रयुक्त होती हैं। इनको कैसे रखा जाए, जानना जरूरी है।

निम्नलिखित दवाइयाँ हर घर में रखी जाती हैं। इनकी आवश्यकता पड़ती रहती है—

(1) एस्प्रिन, (2) डिस्प्रिन, (3) टिंचर, (4) बैरालगन, (5) एस्प्रो, (6) पैरासिटामोल्ल, जिसे संक्षेप में पी.सी.एम. के तौर पर जानते हैं। (7) डिटॉल, (8) सेरिडॉन, (9) लाल दवा (यही तो पोटेशियम परमैगनेट है), (10) यूकेलिप्टस का तेल, (11) जैतून का तेल, (12) आयोडैक्स, (13) बैंड-एड, (14) बैंडेज, (15) दवायुक्त पट्टी, (16) विक्स, (17) मिट्टी का तेल, (18) पेट्रोल।

यदि ये तथा ऐसी ही कुछ और दवाइयों को घर में रख लिया जाए तो छोटे-मोटे खाँसी, जुकाम, सिरदर्द, बुखार, पीड़ा आदि में स्वयं इलाज किया जा सकता है। तुरन्त राहत पाई जा सकती है।

इन दवाइयों तथा अभिकर्मकों को किसी ठीक, निश्चित स्थान पर रखने की आदत डालें। ऐसे रखें कि वक्त पर मिल जाएँ तथा इनसे कोई दुर्घटना भी सामने न आए।

इन सब चीजों को रखने के लिए एक अलग से स्थान हो। अलमारी में एक खाना हो। किसी बक्से में रखी जाएँ। इन सब पर लेबल लगे हों। नाम लिखे हों। एक्सपायरी की तिथि जरूर हो। कभी-कभी चेक भी करते रहें ताकि जो दवा खराब होने की तिथि पर पहुँच गई हो, उसे फेंका जा सके।

भण्डारण करना

कुछ दवाइयों के भण्डारण करने की बात यहाँ कह लेते हैं। वैसे अलग स्थान पर, अलग खाने में रखने की बात तो हम पहले ही कह चुके हैं।

बेंजाइन, पेट्रोल, मिट्टी का तेल

- बच्चों की पकड़ में न आएँ। उनसे ऊँचे तथा बचाकर रखें।
- कभी किसी ने इन तीनों में से कुछ एक पी लिया हो तो उसे तुरन्त उल्टी करवा दें। उसका सिर नीचे करें। गले में उँगली डालें ताकि उल्टी हो जाए और यह निकल जाए।
- ऐसे व्यक्ति या बच्चे को पानी अधिक मात्रा में पीने को कहें। उसका मन न भी करे तो भी पानी खूब पिलाएँ।
- ये तो थीं प्राथमिक चिकित्सा की बातें। उसे शीघ्र डॉक्टर के पास ले जाएँ ताकि उसका सही इलाज हो सके।

कीटनाशक दवाओं का भण्डारण

घरों में मच्छरों, कॉक्रोच (तिलचट्टों) इत्यादि को भगाने के लिए तथा किचन गार्डन के लिए कीटनाशक दवाइयों का भण्डारण करना ही पड़ता है। इनको प्रयोग में लाने के लिए घर पर लाना ही पड़ता है। अतः इन्हें बच्चों की पहुँच से बाहर रखें, वरना लेने की जगह देने पड़ सकते हैं।

घर में सल्फेट, आर्सेनिक व फासफोरस रखने पड़ते हैं। इनकी गन्ध इतनी तेज होती है कि इनकी पहचान हो सकती है। फिर भी यदि कोई गलती से, लापरवाही से या किसी भी अन्य कारण से इनको पी ले तो उसे शीघ्र उल्टी करा दे। सिर नीचे कर, उँगलियाँ डालकर उसका पेट इस दवा से खाली करा दें। और फिर शीघ्र डॉक्टर के पास पहुँचा दें।

मिट्टी का तेल घर में होना आम बात है। बाकी कीटनाशक दवाइयाँ गाँव मे

किसानो के घरो मे, फसलो मे प्रयोग आने वाली भी रखी जाती है। ये नशीली, कीटनाशक दवाइयाँ गाँव में हों या शहर में, इनको रखने के लिए कुछ सावधानी तो जरूर बरतें।

- दवा की शीशी हो या डिब्बी, इस पर दवा के नाम की पर्ची जरूर लगी हो।
- किस अवधि तक इसका प्रयोग हो सकता है, इसका भी ध्यान रखें। जब एक्सपायरी हो जाएँ तो इन्हें घर पर मत रखें। कूड़ादान में फेंकें। वहाँ भी किसी चीज में लपेटकर फेंकें।
- दवाई जिस शीशी, बोतल, डिब्बे में आई है तथा उस पर इस दवाई सम्बन्धी पूरी जानकारी होती है, इसलिए इसे उसी में रहने दें। दूसरी शीशी या डिब्बे में मत पलटाएँ। जरूर गलती लगेगी।
- दवाई की शीशी, पैक या डिब्बे पर प्रयोग के लिए जो निर्देश दिए हो, उनको जरूर पढ़ें। जो लिखा हो उसी के अनुसार चलें।
- व्यवहार में लाते वक्त तथा बाद में इस दवाई को अपने हाथों, उँगलियों पर न चिपका रहने दें। हाथों को साबुन आदि से अच्छी प्रकार धोकर ही कोई अन्य काम करें या कुछ खाएँ।

पेंट छुड़ाना

कपड़ों पर, हाथ पर, फर्नीचर पर कहीं भी पेंट के पक्के दाग पड़ सकते है। इन्हे छुड़ाना जरूरी होता है।

कई बार नया पेंट करना हो तो भी पुराना पेंट छुड़वाना पड़ता है। किसी भी हालत में जब पेंट छुड़वाना हो तो यह पानी से नहीं उतारा जा सकता। इसके लिए मिट्टी का तेल, स्प्रिट आदि जरूरी होते हैं। स्प्रिट आदि को यदि ज्यादा सूँघा जाए तो चक्कर आ सकते हैं। बेहोशी भी हो सकती है।

स्प्रिट आदि अभिकर्मक कहलाते हैं। इनका प्रयोग तो अनिवार्य हो सकता है। फिर भी बड़े डिब्बे या बोतल से उतना ही निकालें, जितना जरूरी हो। अधिक मत निकालें। जिस पैक से निकालें, उसे तुरन्त ढँककर बन्द कर दें। गिरने का मौका न दें। चूँकि इन अभिकर्मकों में एल्कोहल मिला होता है, अतः यह उड़ जाता है। इसके बचाव के लिए कसकर बन्द रखें।

फलों-सब्जियों का धोना—प्रयोग में लाने से पहले सभी फलों व सब्जियों को अच्छी प्रकार अवश्य धो लें। इन पर कीटनाशक दवाई हो सकती है। किसान या बागवान अपने बचाव के लिए छिड़काव करता रहता है। पकाने के लिए भी मसालों का प्रयोग किया जाता है। ये दवाइयाँ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती

है। ये फलों व सब्जियों पर लगी न रहें, तथा हमारे पेट में न जाएँ, हमें इन्हें अवश्य और अच्छी प्रकार धोकर प्रयोग में लाना चाहिए।

गन्ध न सूँघें—किसी भी कीटनाशक दवा को प्रयोग में लाने से पहले इसको गन्ध सूँघकर न पहचानें। सूँघने से यह शरीर पर कुप्रभाव करते हैं। दवा का नाम लिखा हो, उसे पढ़कर ही प्रयोग में लावें। सूँघने से ये कीटनाशक दवाएँ हमारे रक्त की ऑक्सीजन अवशोषित करने की क्षमता को कम कर देते हैं। अतः शरीर का ह्रास होने लगता है। हमारा दम घुटने लगेगा। मौत भी हो सकती है।

चमड़ी पर भी इन दवाइयों को न लगने दें। नहीं तो ये त्वचा पर चर्मरोग कर सकती हैं। हमें एलर्जी हो सकती है। त्वचा खराब हो सकती है।

दवा का फ्रिज में रखना—कई बार तापमान अधिक होने पर कुछ गृहिणियाँ दवाइयों को फ्रिज में रख देती हैं। इनका गलती से कोई अन्य सदस्य प्रयोग कर सकता है विशेषकर बच्चे कोई भी गलती कर सकते हैं। फ्रिज में जो खाने का सामान रखा होता है, उनमें भी इन दवाइयों की गन्ध का प्रभाव हो सकता है। महक उन पदार्थों में जाकर, फिर हमारे भोजन के साथ हमारे पेट में जाकर हानिकारक हो सकती है। अतः दवाइयों को फ्रिज में न रखना ही अच्छी बात है।

ध्यान रहे

1. दवाइयाँ बच्चों की पहुँच में कभी न रखें।
2. दवाई वाली डिब्बी, डिब्बा, शीशी वही हो जिसमें दवाई आई है तथा दवा का नाम, एक्सपायरी आदि उस पर लिखी हो।
3. दवाई को पलटकर किसी दूसरी शीशी, डिब्बे में न रखें।
4. विषैली दवाई अन्य दवाइयों के साथ कभी न रखें।
5. 'विष' मोटे अक्षरों में लिखा रहना चाहिए ताकि दवाई विशेष प्रयोग में न लाई जाए। गलती न लगे।
6. 'एक्सपायरी' डेट के बाद दवाई घर में न रहे। सुनिश्चित करें।
7. दवाइयाँ सँभालकर, एक निश्चित स्थान पर रखें ताकि इन्हें ढूँढ़ लेना आसान रहे।
8. कोई भी दवाई प्रयोग में लाने से पूर्व 'इन्स्ट्रक्शनज' जरूर पढ़ें।
9. बिना धोए कोई फल, सब्जी कदापि न खाएँ।

कपड़ों का रख-रखाव

कपड़ों का रख-रखाव या सँभाल बेहद जरूरी है नहीं तो महँगा कपड़ा भी जल्दी खराब हो जाएगा तथा सदा कपड़े न होने, कम होने या खराब होने की समस्या बनी रहेगी। अतिरिक्त आर्थिक भार बढ़ता रहेगा।

वस्त्रों का पहनना जरूरी है। इनकी देखभाल इससे भी जरूरी है। हमारे व्यक्तित्व को निखारने के लिए शरीर को गर्मी-सर्दी से बचाने के वस्त्र पहनने जरूरी है। जिन्दा रहने के लिए आहार जरूरी है तो वस्त्रों का महत्त्व भी जीवन में कहीं कम नहीं है। वस्त्रों के अभाव में हम घर से बाहर नहीं निकल सकते। समाज के साथ नहीं चल सकते। अपने कार्य को नहीं निभा सकते। वस्त्र अच्छे हैं, समयानुकूल हैं, कार्य के अनुरूप हैं। तब तो हमें किसी ओर से हीनभावना नहीं आएगी।

यदि हम अपने वस्त्रों का ख्याल नहीं रखेंगे तो वस्त्र भी हमारा ख्याल नहीं रखेंगे। वस्त्रों को अधिक मैला करके न उतारें। इनकी वक्त पर धुलाई हो। धुलाई मे ऐसा साबुन, डिटर्जेंट प्रयोग में लाएँ कि कपड़े की आयु कम न हो। कपड़ा सूख जाने के बाद ठीक से प्रेस किया जाए, सँभालकर रखा जाए, जरूरत के समय पहना जाए। कपड़े की चमक-दमक बनी रहेगी। कपड़ा अधिक देर चलेगा।

कपड़ा बढ़िया है। सिलाई काफी अच्छी है। डिजाइन आकर्षक है। मगर कपड़ा मैला है। यह बिना प्रेस के पहना है, तब तो कपड़े का महँगापन भी इसकी शान को नहीं बचा सकता।...जो अपने वस्त्रों की ठीक प्रकार से देखभाल कर लेता है। सँभाल करता है। रख-रखाव ठीक है, तब यह कपड़ा भी मालिक का पूरा साथ देगा तथा काफी समय तक खराब नहीं होगा।

कपड़ों की धुलाई

वस्त्र मैले कभी न पहनें। एक तो ये अच्छे नहीं लगते। दूसरे मैल ही कपड़े को खा जाती है। अतः इन्हें अधिक मैला ही न होने दें। धोते रहें।

कपड़े दो प्रकार से मैले होते हैं।

1 हमारे शरीर से पसीना निकलता है। इस पसीने को हमारा कपड़ा सोख

सी कपड़े में पसीना सूख जाता है। इससे कपड़ा मैला होता है। कपडा पहनकर जब चलते हैं। काम करते हैं। हवा में धूल के कण हमारे साथ चिपककर इन्हें मैला कर देते हैं। धूल-मिट्टी, धुआँ सब इन पर है। बस कपड़े मैले हो जाते हैं।

धोने की योजना

को धोने के लिए निम्नलिखित योजना या तैयारी करनी पड़ती है–

जैसे-जैसे कपड़े मैले होते रहें, इन्हें इकट्ठा करते रखते रहें।

रगीन व सफेद वस्त्र अलग-अलग रखें। अलग-अलग धोएँ।

जिन कपड़ों का रंग निकलने का अन्देशा भी हो, उन्हें अलग धोएँ। दूसरे कपड़ों के साथ नहीं।

फैंसी बटन अलग कर दिया करें।

रूमाल, जुराबें, पोने, झाड़न बाकी कपड़ों के साथ न धोया करें।

सफेद तथा सूती वस्त्र ज्यादा ध्यान माँगते हैं। इन्हें साबुन के गरम पानी में कुछ देर के लिए भिगोकर रखें। कम-से-कम आधा घण्टा।

नायलोन, टेरीकॉट के कपड़े गरम पानी में नहीं, सीधे नल के पानी में भिगो सकते हैं।

कमजोर कपड़े की उम्र का ध्यान रखते हुए, उस पर कम जोर लगाएँ। यह बात धोते समय याद रखें।

यदि कोई कपड़ा उधड़ या फट गया हो तो उसे भिगोने-धोने से पहले ठीक कर लें।

वस्त्र धोने के लिए जरूरी सामान पास रख लें।

वस्त्र उतने ही भिगोएँ, जितने आप धो सकें।

इस बात का भी ध्यान रख लें कि सारे वस्त्र आपने अकेले धोने हैं या किसी की मदद भी मिलेगी।

भारी कपड़े जैसे चद्दरें, गिलाफ, खेस आदि सोचकर भिगोएँ। क्या आप इन्हें अकेले धो, निचोड़ तथा सूखने के लिए डाल पाएँगे। काम उतना शुरू करें जो हो सके।

हैं–सामान की सूची

डे धोने के लिए निम्नलिखित सामान चाहिए–

पानी (काफी मात्रा में बल्कि खुला) (2) साबुन (नरोल जैसा अच्छे ा हो) (3) सोडा (कपडे धोने वाला) (4) नील (अच्छी क्वालिटी का

राबिन आदि 5) गोद का घोल (6) सिरका (7 माड (चावल का (8) रीठे का घोल, (9) टिनोपाल, (10) जैवल, (11) कपड़े धोने वाला ब्रश, (12) दुबट्टन (थापी)।

1. **पानी**–(दो प्रकार का होता है–मृदु तथा कठोर)

2. **साबुन**–मैल के साथ एक होकर, मैल के कणों को निकालने, कपड़े साफ करने में मदद करते हैं। इसी से तो कपड़े साफ होते हैं।

3. **कपड़े धोने का सोडा**–यह सूती सफेद कपड़ों को धोने के लिए उत्तम माना जाता है। मैल को निकाल फेंकता है–तेज क्षार है यह। इसकी मदद से कठोर जल मृदु हो जाता है।

4. **नील**–सफेद कपड़ों में धूप के कारण पीलपन न आ सके, इसलिए नील लगाया जाता है।

5. **गोंद का घोल**–यह कपड़ों में हल्का-सा कड़ापन लाता है। रेयान, वायल तथा रेशमी कपड़ों के लिए उत्तम होता है।

6. **सिरका**–ऊनी व रेशमी कपड़ों में आम साबुन से चमक नहीं आती। इनमे चमक लाने के लिए सिरके का प्रयोग करते हैं। यह इन कपड़ों के रंग को भी बरकरार रखता है। इससे विभिन्न प्रकार के धब्बे भी उड़ जाते हैं।

7. **माँड़**–यह कलफ लगाने के काम आता है। यह चावल के अतिरिक्त मैदा, साबूदाना तथा अरारोट से भी तैयार किया जाता है।

माँड़ लगाने की उपयोगिता–

(क) यह कपड़े में नयापन ला देता है।

(ख) यह कपड़ों में कड़ापन लाता है। वस्त्र की अपनी शेप बिगड़ती नहीं।

(ग) माँड़ लगा हो तो कपड़ा काफी देर तक साफ रहता है।

(घ) कपड़े की शो बढ़ा देता है।

8. **रीठे का घोल**–यदि रीठे के घोल का इस्तेमाल करें तो कपड़े का अपना रंग ज्यों-का-त्यों बना रहता है। याद रखें कि रीठे के घोल में सफेद वस्त्र कभी नहीं डालने चाहिए। ऐसा करने से ये पीले हो जाते हैं। अतः सावधान रहें।

9. **जैवल का घोल**–इस घोल में गुनगुना पानी मिलाकर वस्त्र का धब्बे वाला भाग इसमें कुछ देर तक डुबोएँ। आप देखेंगे कि धब्बे का नामोनिशान ही नहीं रहा। फिर इसको साबुन से धो लें।

कैसे बनता है जैवल का घोल ?

उबलता पानी=आधा लीटर। विरंजक चूर्ण=सवा सौ ग्राम। ठण्डा पानी=एक लीटर। कपड़े धोने वाला सोडा=सवा दो सौ ग्राम।

पहले उबलते पानी में सोडा डालकर घोल तैयार कर लें। अलग से ठण्डे

पानी में विरंजक चूर्ण घोल लें। अब इसे रख दें। कुछ ठोस इस पानी की सतह पर बैठ जाएगा। तरल पदार्थ निथार लें। इस घोल को गहरे रंग की बोतल में भर दे। वायु न जाने पाए बोतल में। अब गुनगुने पानी में यह घोल थोड़ा-सा डालकर धब्बे मिटाएँ। साबुन से धो लें।

10. टिनोपाल--जो काम नील का है वही टिनोपाल का भी है। मगर हाँ, टिनोपाल अधिक सफेदी लाता है। पीलापन नहीं आने देता। कपड़े में चमक ले आता है। सफेद कपड़े में सफेदी लाने के लिए इसका प्रयोग उत्तम माना गया है।

ऊपर बताए सामान और इसके प्रयोग के अतिरिक्त हमें निम्नलिखित प्रबन्ध भी करने होते हैं--

- ❑ मैले कपड़े कहीं बड़े थैले में, टप में, ड्रम में रखते रहें। ये यहाँ-वहाँ मत फेंकें।
- ❑ जब कपड़े धोने हैं तो दो-तीन बड़ी बाल्टियाँ भी चाहिए।
- ❑ जो भी घोल वगैरा ऊपर दिए हैं। इनका प्रबन्ध पहले कर लिया करें।
- ❑ कपड़े सुखाने का इन्तजाम होना चाहिए। कपड़े तार पर डालने के बाद इन पर चिमटियाँ लगाए रखें।

कपड़ों का प्रेस (इस्तरी) करना

एक बड़ा मेज, उस पर कम्बल, बड़ी चादर या कपड़ा, मेज हर प्रकार से समतल हो। कपड़े सूख जाने के बाद यदि जल्दी प्रेस (इस्तरी) कर लें तो आसान रहता है। सलवटें शीघ्र निकल जाती हैं। किसी कारण कपड़े बाद में प्रेस (इस्तरी) करने हों तो इन्हें तह लगाकर रखें, या टाँगकर ताकि इन पर निशान न बन जाएँ।

कपड़ों को प्रेस (इस्तरी) करते समय--

1. सूती व लिनन के कपड़ों पर कुछ बूँदें पानी छिड़कें। इन्हें उलटा करें। मोड़कर रख दें। फिर प्रेस (इस्तरी) करें।
2. हल्की गरम प्रेस लेकर थोड़े नम हालत के रेशमी कपड़ों को प्रेस किया जाता है।
3. ऊनी कपड़ों को उल्टा करके सीधा करें। प्रेस करें।
4. यदि इन्हें झाड़कर, ढंग से सुखाया जाए तो प्रेस की जरूरत नहीं पड़ती
5. संश्लिष्ट तन्तु वाले कपड़े बहुत धीमी प्रेस से इस्तरी करें। इनके जलने का डर रहता है। अतः सावधान रहें।
6. जार्जेट, क्रेप के कपड़े अक्सर सिकुड़ जाते हैं। इनको प्रेस करने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए। पहले इन्हें खींचकर लम्बाई में प्रेस करें। फिर चौडाई में। तेज प्रेस न हो. नहीं तो जल भी सकते हैं।

कपड़ों की अधिक आयु बनाए रखने के लिए--कपड़ा आकर्षक बना रहे। ा जैसा लगे। जल्दी खराब न हो। इसलिए निम्नलिखित कुछ बातों पर ध्यान

1. कपड़ों को अधिक मैला न करें।
2. अधिक मैला कपड़ा बदबू मारने लगता है।
3. इसकी उम्र भी कम हो जाती है।
4. इसकी चमक भी जाती रहती है।
5. मैले कपड़े रखने का, ठीक प्रबन्ध हो। वरना ये और अधिक मैले तो होंगे ही, इन पर धब्बे भी लग सकते हैं।
6. अपने कपड़ों को उतारकर, हैंगर पर लटकाकर तुरन्त अलमारी में रखने की आदत ठीक नहीं। कुछ देर बाहर रहने दें।
7. बाहर से आते ही उतारकर अलमारी में टाँगा कपड़ा पसीने के मौजूद अम्ल के कारण इसे खराब कर देता है। अतः कुछ देर बाहर रखने से यह डर नहीं बना रहता।
8. कलफ कपड़े में तभी लगे, जब कपड़ा पहनना हो। पहले नहीं।
9. कपड़ों को सदा ठीक रखें। बटन साथ-ही-साथ लगाएँ। कहीं से उधड़ा है तो साथ-ही-साथ जोड़ दें।
10. बरसात के दिनों में, जैसे ही धूप निकले, कपड़े सुखाकर, हवा या धूप में रखकर बदबू दूर कर दें।
11. ऊनी कपड़े जहाँ रखें, इनमें नीम की पत्तियाँ या नैपथलीन की गोलियाँ रखना न भूलें। कीड़ों से बचाने जो हैं।
12. ऊनी कपड़ों के साथ रेशमी या सूती कपड़े मत रखें।
13. कपड़ों को सदा सूखे स्थान पर रखें ताकि फफूँदी न लगे।
14. वस्त्र जब भी तह लगाकर रखें, पूरी तरह सूखे हों।
15. कपड़ों को कभी मोड़-मोड़कर मत फेंकें।

पारिवारिक साधन

किसी भी परिवार के पास जो भी साधन हों, उनका सदुपयोग करने में ही परिवार की सफलता है। यदि परिवार के सदस्य उपलब्ध साधनों का सही उपयोग नहीं करते तो वे पिछड़ जाएँगे। केवल असफलता ही उनके हाथ लगेगी।

लक्ष्य सामने रखकर चलने वाले परिवार, इसे पा ही लेते हैं। उन्हें संयम में रहकर, अनुशासन का सहारा लेकर अपने सभी साधनों को प्रयोग करते हुए निरन्तर अपने ध्येय की ओर बढ़ते रहना चाहिए। आज नहीं तो कल, कामयाबी मिलेगी ही। जो अपने साधनों का अपव्यय करते हैं वे असफल होते हैं। पछताते हैं। परिवार के पास उपलब्ध साधन और उनका उपयोग करना ही किसी भी घर की सही व्यवस्था का आधार माने जाते हैं।

पारिवारिक साधनों को दो वर्गों में बाँटते हैं, ये दो हैं—(1) मानवीय साधन, (2) भौतिक साधन।

मानवीय साधन हैं—(1) ज्ञान, (2 शक्ति, (3) समय, (4) दक्षता तथा क्षमताएँ, (5) अभिरुचियाँ, (6) इच्छा-शक्ति।

भौतिक साधन हैं—(1) धन, (2) भौतिक वस्तुएँ, (3) सामुदायिक वस्तुएँ।

आइए, इन सबको एक-एक करके जान लें।

मानवीय साधन

1. ज्ञान—गृहिणी तथा अन्य सदस्यों को घर में प्रयोग होने वाली सभी वस्तुओं का ज्ञान होना चाहिए। बाजार में क्या वस्तु किस भाव पर मिलती है। कौन-सी वस्तु कहाँ सस्ती है। किस वस्तु की क्या गुणवत्ता होनी चाहिए। कौन-सा खाद्य पदार्थ शरीर के लिए उपयुक्त है। किस पदार्थ में क्या पौष्टिक तत्त्व उपलब्ध हैं, यह सब ज्ञान होना जरूरी है। तभी परिवार के हित के लिए सही सोचा जा सकता है।

2. शक्ति—प्रत्येक व्यक्ति की काम करने की अलग-अलग शक्ति होती है। परिवार के अलग-अलग सदस्यों की कार्य करने की शक्ति अलग-अलग होती है फिर भी वे हिम्मत कर खाना पकाने, कपड़े धोने, साफ-सफाई करने के कार्य मे

ठीक व्यवस्था होनी चाहिए नही तो सब हाथ से निकल जाएगा।
2. सारे उपलब्ध साधनों से अनेक लाभ होते हैं।
3. सारे साधन सीमित हुआ करते हैं। इसलिए व्यवस्था जरूरी है।
4. अपने पास उपलब्ध समय में सारे काम करने होते हैं। अतः बिना सही व्यवस्था के कुछ साधन बेकार जा सकते हैं।
5. साधना की व्यवस्था बहुत जरूरी है क्योंकि ठीक योजना न हो तो पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता।
6. सभी साधन आपस में सम्बन्धित होते हैं। एक-दूसरे पर निर्भर। यदि ठीक व्यवस्था न हो तो हानि होगी।
7. व्यवस्थित प्रकार से जब परिवार-जन कार्य करते हैं तो समय, धन, परिश्रम, ऊर्जा, सबकी बचत होती है। इसीलिए साधनों को व्यवस्थित करना अनिवार्य हो जाता है।

समय-योजना

किसी भी काम को परिवार के सदस्य सुनियोजित ढंग से करेंगे तो समय, ऊर्जा, धन, श्रम सबकी बचत होगी। कम खपत से अधिक काम निकल आता है।

समस्या और उसका समाधान

मान लो रसोई का कार्य करना है। इसमें अनेक काम होते हैं। यदि एक ही स्त्री हर काम को करती रहेगी तो बहुत अधिक समय लगेगा। उसको थकावट भी अधिक होगी। यदि ये सारे काम योजनाबद्ध तरीके से किए जाएँ तो समय की बचत होती है।

'समय-योजना' के लाभ

1. हाथ में लिया गया कार्य ठीक समय पर पूरा हो जाता है।
2. गृहिणी को भी आराम करने का वक्त मिल जाता है।
3. थोड़ा-बहुत मनोरंजन के लिए भी समय निकल आता है।
4. अपनी रुचियों का भी ध्यान रखा जा सकता है।

कैसे बनती है समय-योजना

1. पूरे कार्य की सूची बनाकर चलें।
2. कौन-कौन-से काम बहुत जरूरी हैं, इन पर निशान लगा लें।
3. निश्चित कर लें कि किस कार्य को कितनी देर में पूरा करना है।

4. कुछ कार्य दूसरे बड़े कार्यों के साथ भी निपटाए जा सकते हैं।
5. हर कार्य से कुछ-न-कुछ समय बचाना सीखे।

कुछ सावधानियाँ भी

1. अपनी समय-योजना को कठोर न बनाएँ।
2. 'समय-योजना' ऐसी हो जो निभाई जा सके।
3. अपनी समय-योजना में लगातार काम ही नहीं, थोड़ा आराम और थोड़ा मनोरंजन के लिए भी समय रखें।
4. अन्य सदस्यों को कब क्या काम पूरा चाहिए।
5. कब, किसे जाना है, इस बात का भी ध्यान हो। केवल अपना ही न सोचे।
6. अपनी हॉब्बीज को भी समय-योजना में स्थान दें।

साधनों का उचित उपयोग--साधनों का उचित उपयोग करने के लिए अपने कार्यों को पेचीदा न बनाएँ। इन्हें सरल करें। अपने पास उपलब्ध समय तथा ऊर्जा, दोनों को ध्यान में रखें। यदि हम अपनी ऊर्जा का ध्यान किए बिना कार्य-योजना बना लेंगे तो इससे हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा।

अधिक झमेले न डालें। अनावश्यक कार्य हाथ में न लें, नहीं तो शरीर की ऊर्जा का ह्रास होगा। शरीर की शक्ति खत्म हो जाएगी।

ऊर्जा की बचत--अपने कार्य योजनाबद्ध तरीके से पूरे करते हुए हम ऊर्जा की कैसे बचत कर सकते हैं--

1. गैर जरूरी कामों को सूची से हटा दें।
2. एक के बाद एक कार्य, क्रमानुसार पूरे करें।
3. अपने कार्य पूरे करते समय, शरीर को ठीक रखें।
4. कार्य का ढंग यों हो कि शरीर ठीक ऊँचाई में हो। न अधिक उठाना पडे, न ही अधिक झुककर काम करना पड़े, वरना शरीर में थकावट जल्दी होगी। शरीर की अधिक ऊर्जा खर्च हो जाएगी।
5. जो कार्य आप जानते हैं और कर सकते हैं, उसे ही हाथ में लें।
6. बिना काम को पूरी तरह समझें, इसमें हाथ न डालें।

यदि हम परिवार के पास सभी उपलब्ध साधनों का ठीक से प्रयोग करे तो हमारे कार्य भली प्रकार से, सुगमता से, ठीक विधि से, कम समय में, कम धन खर्च करके हो सकेंगे। हम अपने लक्ष्य तक जरूर तथा आसानी से पहुँच सकेंगे। हम अपनी ऊर्जा को बचाते हुए, व्यवस्थित ढंग से चलते रहेंगे। आवश्यक कामों को प्राथमिकता देते हुए, अनावश्यक कार्यो पर ऊर्जा बरबाद नहीं करेंगे। हमें पूरी सफलता मिलती चलेगी।

आय तथा व्यय को व्यवस्थित करना-1

इस अध्याय में हम विचार करेंगे–

1. परिवार की आय तथा व्यय पर।
2. कैसे बने इन दोनों में सन्तुलन।
3. बचत की आवश्यकता।
4. पूरा हिसाब रखना।

एक समय था जब चीजें देकर, बदले में दूसरी चीजें ली जाती थीं। किसी के पास गेहूँ अधिक है तो किसी को इसकी जरूरत है। किसी के पास चीनी अपनी जरूरत से ज्यादा है तो कोई चीनी लेना चाहता है। मतलब यह कि चीजों का आदान-प्रदान करके काम चला लिया जाता था। मगर आबादी बढ़ती गई। जरूरतें भी सीमित न रहीं। ऐसे में पुराना रिवाज जिसमें चीजों का आदान-प्रदान करके काम चल जाया करता था, आज बेकार लगने लगा। सामान का लेना-देना, बदलना, सब कठिन हो गया।

विकसित हो चुके समाज में यह उचित न लगा। असुविधाजनक लगा। बार-बार ऐसे कर पाने और उधार में सामान लिये-दिये का ध्यान रखना भी कठिन हो गया।

वक्त बदला। ये कार्य चीजें बदलकर नहीं, मुद्रा ले-देकर होने लगे। मुद्रा कमाने और खर्च करने की स्वतन्त्रता ने इस पेचीदा बनते जा रहे काम को आसान कर दिया। आय होने लगी। व्यय होने लगे। इसमें उन्हें सुविधा लगने लगी। आइए, अब आय तथा व्यय आदि के बारे में जानें।

पारियारिक आय–परिवार में जितने सदस्य काम-नौकरी आदि करते हैं तथा सब कुछ-न-कुछ कमाकर लाते हैं। यह उनकी आय हुई। परिवार के कुल सदस्यों द्वारा कमाई गई कुल आय 'पारिवारिक-आय' कहलाएगी।

पारिवारक आय के स्रोत

इन्हें इस प्रकार बाँटा गया है–

1. मुद्रा के रूप में–कोई नौकरी से तनख्वाह पाता है। कोई मजदूरी करके पैसा कमाता है। कोई व्यापार करके लाभ पाता है। कहीं पैसा ब्याज पर रखा है जो ब्याज देता है। उपहार में कहीं धन मिलता है तो कहीं पेंशन आ रही है।

मतलब यह कि परिवार मे मुद्रा जितनी भी आती है वह आय है तथा मुद्रा के रूप में मानी जाती है।

2. असली आय--नौकरी करने वालों को तनख्वाह के अतिरिक्त कुछ सुविधाएँ भी मिलती हैं। इसे भी आय ही मानेंगे। यदि इन सुविधाओं को वैसे पाना होता तो जरूर व्यय होता। अब बिना व्यय ये सुविधाएँ उपलब्ध होने से यह भी पारिवारिक आय मानी जाती है। गृहिणी कुछ कार्य कर लेती है, अपनी निपुणता से मगर इन पर धन व्यय नहीं किया जाता। यह भी आय ही है।

असली आय के दो प्रकार--

1. प्रत्यक्ष की असली आय।

2. अप्रत्यक्ष की असली आय

प्रत्यक्ष की वास्तविक आय--कार्यक्षेत्र से, तनख्वाह में मिलने वाली आय, अनेक सुविधाओं में से जैसे टेलीफोन बिल का भुगतान, यात्रा भत्ता, बिजली भत्ता, मकान भत्ता आदि। यदि ये सुविधाएँ कम्पनी या सरकार न देती तो इन्हें पाने के लिए व्यय तो करना ही पड़ता। अतः इस प्रकार की सारी सुविधाएँ प्रत्यक्ष की वास्तविक आय कहलाती हैं।

अप्रत्यक्ष की वास्तविक आय--गृहिणी या घर का कोई और सदस्य बच्चों को घर पर पढ़ाकर ट्यूशन बचा लेता है। किचन गार्डनिंग करके साग-सब्जी उपलब्ध कर लेता है, मशीन, पंखा, मिक्सी की स्वयं मरम्मत कर पैसा बचाना भी आय है जो अप्रत्यक्ष की वास्तविक आय की श्रेणी में आता है। वरना इन कामों के लिए मुद्रा देनी पड़ती। यह भी पारिवारिक आय का हिस्सा बन जाती है।

आत्मिक आय--मुद्रा की प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष आय के सही खर्च, सही योजना, घर का सही प्रकार से चला पाना, सबको समय पर हर वस्तु उपलब्ध कराना, उन्हें इन चीजों की चिन्ता से बचाना, उन्हें तनावमुक्त रखना, यह सब आत्मिक आय कहलाती है। इससे उनकी मनःस्थिति तथा स्वास्थ्य ठीक बने रहते हैं।

आत्मिक आय का मापदण्ड--न भई न ! इसका तो कोई मापदण्ड नहीं है। सन्तुष्ट होने से इसका सीधा सम्बन्ध है, वास्तविक आय से नहीं। धनी व्यक्ति, लाखों कमाने वाले परिवारों के सदस्य तो चिन्ता में, असन्तोष में, तनाव में रह सकते हैं, मगर रोज-की-रोज कमाकर खाने वाले सन्तुष्ट, तनावरहित रह सकते हैं। यह आदमी की अपनी प्रकृति पर भी निर्भर करता है। कुशल-व्यवस्था होगी तो सब सन्तुष्ट नहीं तो पैसा होते हुए भी सब दुखी।

परिवार की कुल आय

मुद्रा में आय+प्रत्यक्ष आय+अप्रत्यक्ष आय+आत्मिक आय।

व्यय आय तो घर मे आने वाला धन है, चाहे किसी भी प्रकार का हो। व्यय घर से जाने वाला धन है जिसके बदले हमें जरूरत की सभी चीजें तथा सुविधाएँ प्राप्त होती हैं।

बजट—इसके मुख्य अंग ये हैं—

आय=व्यय+बचत

इसे चाहे अदल-बदलकर भी समझ सकते हैं—

व्यय=आय-बचत

बचत=आय-व्यय

व्यय के प्रकार

1. वह व्यय जो हर महीने होना ही है। यह निश्चित होता है। इसमें मकान का किराया, जीवन बीमा की किश्त आदि। इन्हें स्थायी व्यय माना जाता है।

2. **अर्द्ध-स्थायी व्यय**—ये व्यय होते जरूर हैं। ये व्यय अनिवार्य भी होते हैं। ये व्यय तो हर अवस्था में करने पड़ते हैं मगर घटाए-बढ़ाए जा सकते हैं। घर की अवस्था तथा कोशिश पर इनका अधिक या कम होना निर्भर करता है—दूध का खर्च, अनाज का खर्च, बिजली-पानी इत्यादि का खर्च आदि।

3. **अन्य व्यय**—ये न तो निश्चित होते हैं न ही अर्द्ध-स्थायी। घर में, जेब में पैसा है। मनोरंजन के लिए पिक्चर देख लेना, होटल में खाना खा लेना, बच्चों को पिकनिक पर ले जाना आदि। इनके बिना भी गुजारा हो सकता है।

कारक जो व्यय को प्रभावित करते हैं

जो परिवार अपनी आय का ध्यान रखकर खर्च करता है, वह सदा सुखी रहता है। बचत भी करता है। फिर भी कुछ कारक को जानें, जो हमारे व्यय पर असर डालते हैं—

1. **परिवार का साइज**—हम बाजार से राशन, दुकान से दूध तथा सब्जी आदि उस प्रकार से लाएँगे जितने परिवार के सदस्य होंगे। बड़े परिवार को ये खर्चे ज्यादा होते हैं। छोटे परिवारों के कम।

2. **कमाने वाले सदस्य**—परिवार में एक से अधिक कमाने वाले हैं तो और बात होगी, यदि एक ही कमाने वाला हो तथा खाने वाले अधिक हों तो हालत खराब होगी। कठिनाई होगी।

3. **परिवार संयुक्त है या नहीं**—यदि संयुक्त परिवार है तो काफी खाद्य पदार्थ आदि इकट्ठे लाए जाएँगे। थोक की दुकान से उठाए जा सकते हैं। इसी प्रकार एक ही मकान में रहकर एक ही किराया देना होगा आदि। कई चीजों को मिलकर

बचत कर सकते है बचा खाद्य भी घर मे लग जाता है बरबाद होने से बच जाता है

4. शहर में हैं या गाँव में—शहर अधिक महँगा, अधिक खर्चीला, अधिक हाई-फाई होता है। गाँव में रहेंगे तो कई प्रकार के खर्चे नहीं करने पड़ते। व्यय पर इस बात का भी प्रभाव पड़ता है।

5. घर का बन्दोबस्त—यदि गृहिणी कुशल है। घर का बन्दोबस्त ठीक है। किसी प्रकार का नुकसान नहीं होता। अनेक काम वह स्वयं कर लेती है तथा परिवारजनों से मदद लेकर पूरे कर लेती है। पैसे की बचत तथा असुविधा भी नहीं होने देती। इसका भी व्यय पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

आय-वर्ग

परिवार के सभी साधनों से प्राप्त जो आय परिवार में आती है, उसको ध्यान मे रखकर, परिवारों को तीनों आय-वर्गों में बाँटा जाता रहा है।

पुराना मापदण्ड इस प्रकार है—

निम्न आय वर्ग 800 से 1200 रुपये तक प्रति माह

मध्यम आय वर्ग 1200 से 5000 रुपये तक प्रति माह

उच्च आय वर्ग 5000 रुपये से अधिक

आज यह सब बदल चुका है, जो निम्न प्रकार है—

निम्न आयवर्ग 5000 रुपये प्रति माह

मध्य आय वर्ग 15000 रुपये प्रति माह

उच्च आय वर्ग 15000 रुपये से ऊपर प्रति माह।

बजट बनाने की जरूरत

आप किसी भी आय वर्ग में आते हों, बिना बजट बनाए घर ठीक प्रकार से नही चल सकता। आपकी आमदनी अस्त-व्यस्त हो जाएगी जरूरी काम न हो सकेंगे, गैर-जरूरी पर खर्च कर लिया जाएगा।

गृहिणी का इसके लिए सजग व सचेत होना बहुत जरूरी है तभी गृहस्थी ठीक चल सकेगी। सदा कोशिश हो कि आय अधिक तथा खर्च कम, तभी बजट का प्रयोजन सिद्ध होगा। इस बात पर सख्ती से पालन करें ताकि परिवार किसी भी कठिनाई के समय, किसी रोग या अभियोग के आ जाने पर, अपनी बचत से, अपनी संचित आय से उस विपदा से निपट सके। हर महीने ऐसा बजट बनाएँ कि बचत जरूर हो।

1. यदि आय कम हो और व्यय अधिक तो कर्जे में फँसेंगे।

2. यदि आय अधिक और व्यय कम तो बचत होगी ही।

3. यदि आय और व्यय समान हो तो न कर्जा होगा और न ही बचत।

यह निश्चित मानें कि बिना बचत वाला बजट सदा हानिकारक होता है तथा परिवार के लिए अनुचित भी होता है। कभी भी कोई मुसीबत आ सकती है या बच्चे को कहीं दूर दाखिले के लिए भेजना हो तो ऋण लेना पड़ेगा। बजट का बनाना, हमें बचत के लिए प्रेरित कर सकता है। बजट बनाने का भी तब फायदा होगा यदि हम इसके अनुसार चलेंगे। वरना व्यर्थ है।

बजट-योजना

बजट बनाने के लिए हमें कुछ निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान देना होगा, तभी एक अच्छा, उपयोगी बजट बन सकेगा।

1. अस्थायी खर्चों का निश्चित प्रावधान करें।
2. अस्थायी खर्चों का अनुमानित प्रावधान करें।
3. सम्भावित अन्य व्ययों का प्रावधान।
4. कुछ निश्चित बचत रखकर, इस धन को आय से पूरी तरह अलग कर दें। जहाँ जमा करवाते हों, वहाँ करवा दें। इसे हाथ में न रखें। तभी बचत होगी।
5. पूरा महीना अपने खर्चों पर नियन्त्रण रखें। जहाँ कहीं खर्चों में कमी लाई जा सके ले आवें ताकि अचानक जरूरी खर्च से मुँह न मोड़ना पड़े और किसी के सामने हाथ न फैलाना पड़े।
6. खानपान में कभी बचत करके, मनोरंजन के लिए कुछ रुपये जरूर बचा लें। जीवन नीरस न लगे।

बजट का यह भी लाभ

हम अपने बजट में रहकर फिजूल खर्ची से बच सकते हैं बच्चों की जरूरतों का ध्यान रखा जा सकता है। मनोरंजन का अवसर भी मिल सकता है। अनाप-शनाप खरीदारी नहीं की जाएगी। अच्छा रहेगा।

बजट में क्या हो

बजट बनाते समय अपने परिवार के सदस्यों की संख्या, उनकी जरूरतें, पढने वाले बच्चों का ध्यान, किराया बिजली और सब खर्चों पर नजर रखी जाती है किसी भी खर्चे को छोडा नहीं जाता अनिवार्य खर्चों का पहले दूसरे खर्चों का बाद में ध्यान किया जाता है

बजट में किन चीजों का प्रावधान हो

1. भोजन तथा अन्य खाद्य पदार्थ
2. वस्त्र खरीदने, सिलवाने, धुलाने, प्रेस (इस्तरी) आदि।
3. मकान का किराया, या अपना है तो इसका रख-रखाव, मरम्मत, रंग-रोगन आदि।
4. बच्चों की फीसें, पुस्तकें, हॉस्टल का खर्च, परीक्षा के लिए फीस, ट्यूशन आदि।
5. अपने तथा बच्चों के लिए थोड़ा-बहुत मनोरंजन। घर में रहकर या घर से बाहर जाकर भी।
6. कार्य के लिए, स्कूल-कॉलेज के लिए, या किसी सम्बन्धी के पास जाने के लिए यातायात का खर्चा।
7. अन्य सम्भावित मगर जरूरी खर्चे, जैसे बिजली, पानी का बिल, चन्दा, दान, मेहमान, गैस आदि।

हिसाब-किताब लिखने की आदत

- ❑ नोट-बुक के एक पृष्ठ पर बजट लिखा होना चाहिए।
- ❑ प्रतिदिन होने वाले व्यय, भुगतान को प्रतिदिन लिखें।
- ❑ मास के अन्त में जोड़ें।
- ❑ अन्त में, हाथ में कैश को भी लिखें।
- ❑ बजट में कहाँ अन्तर आया, इसको देखें।
- ❑ अगला बजट बनाते समय पिछले महीने की कमियों को, अधिक व्यय को बचत को भी ध्यान में रखें। तब बनाएँ अगला बजट। होने वाले सम्भावित खर्चों को जरूर ध्यान रखें।
- ❑ हर महीने बजट बनाएँ, क्योंकि खर्चों में, बिलों में, देनदारियों में अन्तर हो सकता है। अतः हर महीने का बजट अलग ही होगा। आलस्य न करें। जरूर लिखें।
- ❑ यदि पिछले महीने बजट असन्तुलित रहे तो अगला बजट सन्तुलित रखने की कोशिश करें।
- ❑ यदि सामान उधार आता हो तो रोजाना का रोजाना लिखें। कही दुकानदार गलत न लिख ले या कोई फालतू आइटम ही न लिख ले।
- ❑ कोशिश हो उधार न लें। भाव पूछकर ही खरीदें तभी ठीक रहता है।

आय तथा व्यय को व्यवस्थित करना-2

व्यय सम्बन्धी कुछ जरूरी बातें

पैसे तो हर महीने निश्चित आ सकते हैं, यदि नौकरी करते हैं। अपना काम-काज है तो आय निश्चित नहीं होती। या और कोई ऐसा काम करते हैं कि कभी हुआ कभी नहीं—ऐसे में व्यय करते समय बड़ा ही सँभल-सँभलकर चलना चाहिए।

नौकरीपेशा वाला परिवार है या व्यापार वाला। आमदनी अच्छी है या सीमित। आमदनी निश्चित है या अनिश्चित। कुछ भी हो। हर अवस्था में व्यय करते समय समझदारी से काम लेना चाहिए। इसके लिए कुछ आवश्यक बातें—

- घर से बाजार जाने से पहले खरीदारी के सामान की लिस्ट बनाएँ।
- घर से चलते समय पैसे का अनुमान लगाएँ। उतना ही लेकर चलें जितना जरूरी हो। अधिक पैसा लेकर मत जाएँ।
- यदि आप क्रय की सूची लेकर नहीं जाते तो आवश्यक वस्तुएँ भूल से रह जाएँगी। जिनके बिना दो-चार दिन निकल सकते हैं, ऐसी चीजें ही आ सकेंगी। अतः लिस्ट बनाकर ले जाना जरूरी होता है।
- जिस समय बाजार में भीड़ हो, सामान खरीदने न जाएँ। आमतौर पर 11 बजे से 1 बजे तक, तथा शाम को 3 बजे से 5 बजे तक बाजार में कम भीड़ होती है।
- भीड़ में जाएँगे तो देख-परख सम्भव नहीं। दरों का अनुमान भी नहीं लगाया जा सकता। महँगा ही खरीदा जाएगा।
- सामान उसी दुकान से लेना चाहिए जो आपको जानता हो या जिस दुकान की खूब विश्वसनीयता हो।
- सीलबन्द सामान खरीदें तो वजन, रेट तथा स्तर ठीक मिलेगा।
- आई.एस.आई, एगमार्क वाले सामान बेहतर होते हैं।
- बाजार में भाव पूछकर तथा चीज देखकर खरीदें तो सदा अच्छा सामान ला पाएँगी। वरना महँगा तथा घटिया।
- जो सामान चाहिए, वही खरीदें। सेल या डिस्काउण्ट के चक्कर में न पड़ें।

- ❑ जिस सामान की जब जरूरत हो, तभी खरीदें। या कौन-सा सामान कितना समय रखा जा सकता है, खराब नहीं होता, इस सबका क्रय के समय ध्यान रखें।
- ❑ घर में किसी भी सामान के खत्म होने से दो-तीन दिन पहले खरीदना अच्छा रहता है। ऐन मौके का इन्तजार न करें।
- ❑ जिन दिनों डिस्काउण्ट मिलता हो उन दिनों का इन्तजार हो सके, तो भी अच्छा रहेगा।

क्यों जरूरत है आय बढ़ाने की ?

परिवार की निश्चित आय से अधिक कैसे हो सकती है, इस बात पर गौर करें तो निम्नलिखित रास्ते नजर आएँगे–

1. जो सोचा हो, उसे पूरा करने के लिए यदि वर्तमान आय कम है तो अन्य साधनों पर जरूर विचार हो।
2. जीवन-स्तर बढ़ाना है तो भी आय में वृद्धि जरूरी है।
3. जितनी आय है, उससे अधिक तेजी से महँगाई बढ़ती है। अतः आय बढ़ेगी तभी महँगाई का मुकाबला हो सकेगा।
4. वृद्धावस्था भी तो आनी है। रोग और अभियोग का भी डर बना रह सकता है। आय बढ़ेगी तो बचत बढ़ेगी। इसलिए भी आय बढ़ाना जरूरी है।
5. दिनोंदिन परिवार के सदस्य बढ़ सकते हैं। बच्चों की शिक्षा का खर्च बढ़ सकता है। अतः आय भी तो बढ़ानी होगी।

कैसे बढ़े आय ?

आमतौर पर इसे तीन प्रकार से बढ़ाया जा सकता है–

1. कोई अतिरिक्त पार्ट टाइम कार्य करने से।
2. अपनी फिजूलखर्ची पर रोक लगाने से।
3. परिवार के अन्य सदस्य भी कुछ-न-कुछ करें। इससे होने वाली आय, कुल आय में जमा होगी। यह बढ़ जाएगी।

अतिरिक्त–पार्ट टाइम क्या हो सकते हैं ?

1. स्कूली बच्चों को घर पर बुलाकर ट्यूशन पढ़ाना।
2. कार्यक्षेत्र से सीधे पढ़ाने चले जाना। ग्रुपों में पढ़ाना ज्यादा अच्छा रहता है अधिक धन मिलता है

3. किचन गार्डन करके, सब्जी आदि का खर्च बचा सकते हैं।
4. जो काम जानते हों उसे करें। जैसे किसी दुकान का एकाउण्ट बनाना। डाक टाइप करना। पत्र-व्यवहार कर देना।
5. सिलाई, बुनाई, कढ़ाई के द्वारा आमदनी हो सकती है।
6. एकाध कमरा किराये पर चढ़ाकर दूध आदि का खर्च निकल सकता है। ऐसा तभी हो सकता है यदि अपना घर हो और किराये के लिए कमरा खाली हो।
7. बड़े घर की बजाय, जरा छोटे-से काम चल सकता हो तो ऐसा कर बचत बढ़ा सकते हैं।
8. भीड़-भाड़ के महँगे क्षेत्र की बजाय सस्ते या ग्रामीण क्षेत्र में रहकर काफी बचत हो सकती है।
9. यदि पुरुष वर्ग, नौजवान या कोई भी अन्य सदस्य किसी विशेष काम को जानता हो तो उसे करे। अपना घर का कार्य करके बचत करे। औरों का करके कुछ आय बढ़ा ले तो अच्छा रहेगा।
10. यदि गृहिणी गीत, संगीत, डांस, ड्रामा, कथा-कीर्तन कुछ भी जानती हो तो इसका उपयोग कर घर के खर्चे कम कर सकती है तथा बाहर हिस्सा लेकर कुछ आपमें वृद्धि कर सकती है।
11. यदि समय उपलब्ध हो तो बुटीक, ब्यूटी पॉर्लर आदि पर जाकर कार्य किया जा सकता है।
12. गृहिणी स्वयं भी, घर पर ऐसे कार्य कर सकती है।

मितव्ययिता से आमदनी

अपनी फिजूलखर्ची को कम करने से भी एक तरह की आमदन हो सकती है। बचत कर लेना ही पैसा कमाना होता है। इस ओर अवश्य ध्यान दें, जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति सुधर सकती है।

कुछ सामान बनाकर को-ऑपरेटिव स्टोर में दिया जा सकता है, जिससे कुछ आय हो सकती है।

बजट के सीधे लाभ

बजट बनाने के जो स्पष्ट और सीधे लाभ हो सकते हैं, वे ये हैं—

1. परिवार कर्ज में है या बचत में, क्या लेना है या क्या देना, यह बजट से ही पता चलता है।
2. आपके बैंक खातों में या कहीं भी रखा धन कितना है, यह आपको

नजरों में रह सकता है

3. फिजूलखर्ची पर काबू पाया जाना सम्भव होता है
4. बचत करने को मन करता है।
5. परिवार को परसों क्या चाहिए, उसकी तैयारी आज ही हो सकती है।
6. परिवार की जरूरतें लटकने से बच सकती हैं।
7. बजट की नोट-बुक में, चीजों पर खर्च किया पता चलता रहता है। इससे रेट के बढ़ने का अनुमान भी लगता रहता है।
8. बाजार से मँगवाने वाले सामान पर नजर रहती है, इससे नौकरों की कारगुजारी पर ध्यान रहता है।

जट न रखने की सीधी हानियाँ

1. जो बजट नहीं रखते, उनका खर्च पर नियन्त्रण नहीं रहता। वे बचत नहीं कर सकते।
2. जो बजट नहीं बनाता, वह मितव्ययिता का शिकार हो जाता है।
3. महीने में बीस दिन तो ठीक निकल जाते हैं, मगर अन्तिम दस दिन निकालने कठिन हो जाते हैं। दुकान से, मित्रों से उधार लेने की नौबत आ खड़ी होती है।
4. जिन वस्तुओं के बिना गुजारा हो सकता है, उन पर अधिक खर्च कर बैठते हैं, जबकि जरूरी वस्तुएँ रह जाती हैं।
5. परिवार की जरूरतें क्या हैं, इनकी अनदेखी हो जाती है।
6. बजट न होने व चीजों के खर्चे और नाप-तौल का हिसाब न रखने के कारण नौकर हेराफेरी कर सकते हैं।
7. परिवार अपना लक्ष्य ही नहीं पा सकते। जब आर्थिक तौर पर टूटे रहेंगे तो ऐसा होगा ही।
8. यदि कोई अचानक झगड़ा, बीमारी, रिश्तेदारी में खर्चा आन पड़े तो बगलें झाँकनी पड़ती हैं।
9. लोगों की नजरों में इज्जत नहीं होती। जिससे उधार लेते हैं, उससे भी नजरें चुराने लगेंगे। उधार देने वाला भी उधार देने से मना कर सकता है।

चत

कमाने का, आय लाने का, घर का खर्चा चलाने का, चीजें खरीदने का सबसे ा आनन्द तो तभी है यदि हम अपनी आय से कम खर्च कर कुछ धन प्रति मास चा सकें। आय और व्यय में अन्तर, जहाँ आय अधिक और व्यय कम होता है,

यही बचत है। बचत करना नितान्त आवश्यक है, नहीं तो बड़ी ही परेशानी से जिन्दगी गुजरती है। यह बचत ही तो भविष्य में सहारा बनती है।

यदि हम कुछ पैसा घर में रख लें और इसे बचत मानें तो यह हमारी भूल होगी। धन होने पर कोई-न-कोई इच्छा हो जाएगी तथा यह खर्च हो जाएगा। फिर काहे की बचत ? किस काम की बचत। बचत तो वह होती है जो घर में न रखकर पोस्ट ऑफिस, बैंक या किसी बचत वाली योजना में खर्च किया जाए, रखा जाए, जमा हो। घर में नहीं। इसे निकलवाया न जाए। इस पर थोड़ा बहुत ब्याज भी मिले। तभी है यह बचत। यह पैसा अलमारी में पड़ा न रहकर देश में, देश के कामों में, बड़ी योजनाओं में लगेगा व देश की तरक्की में सहायक होगा।

अतः हमें अपने बजट को ठीक तरीके से बनाकर महीने के आरम्भ में ही बचत वाला हिस्सा बैंक में जमा करवा देना चाहिए। तभी यह सही रूप में बचत कहलाएगा।

क्यों करते हैं बचत ?

बचत जरूरी है। जैसे खाना, पीना, सोना, नहाना और जीवनयापन करना जरूरी है, वैसे ही बचत करना भी जरूरी है। आय और व्यय का ध्यान रखते हुए थोड़ी या ज्यादा, मगर बचत अवश्य होनी चाहिए। इसे क्यों कर रहे हैं, कुछ कारण यहाँ दिए जा रहे हैं—

1. अकस्मात् मुसीबत के समय—जिन्दगी ठीक प्रकार से चलती रहती है। आज ठीक है, कल का पता नहीं। अचानक कोई दुर्घटना, रोग, मुकदमा आदि आ सकता है। इसमें पैसे की जरूरत पड़ती है। यदि हमारा कुछ धन बचत के रूप में जमा रहेगा तो ऐसी अकस्मात् मुसीबत का सामना कर पाना आसान हो जाएगा। कभी गृह-स्वामी की अचानक मौत भी हो सकती है। इसमें मन्दी आ सकती है या फिर कभी नौकरी से भी हाथ धोने पड़ सकते हैं। इसलिए बचत नितान्त आवश्यक है।

2. लक्ष्य का ध्यान—यदि परिवार ने मकान बनाने, प्लाट खरीदने, किसी बच्चे को ऊँची शिक्षा के लिए भेजने का लक्ष्य बना रखा हो तो, उसी का ध्यान कर बचत करते रहें। जब एक बार बचत की आदत पड़ जाएगी तो फिजूलखर्ची करने को मन भी नहीं होगा।

3. विवाह आदि—लड़का या लड़की, जवान होने पर इनका विवाह जरूरी होता है। विवाह में खर्च भी बहुत होता है। अतः लगातार की बचत ही सहारा बन सकती है।

4. विलासिता का सामान—परिवार से सदस्यों की जरूरत और इच्छा को ध्यान में रखते हुए कई बार विलासिता का सामान भी लेना पड़ता है। महँगा

चरमसीमा पर है। फिर भी प्रतिदिन रेट बढ़ रहे हैं, यदि बचत नहीं की होगी तो कठिनाई होगी। परिवार की इच्छा पूरी नहीं होगी।

5. वृद्धावस्था में—यदि युवावस्था में बचत नहीं की होगी और जो कमाया उसे खर्च करते रहे होंगे तो वृद्धावस्था काटनी मुश्किल हो जाएगी। इसलिए बचत जरूरी है।

6. समस्याओं का समाधान—यदि परिवार यह निर्णय कर ले कि बचत करनी ही है तथा इसके लिए निश्चित रकम का फैसला कर लें, तो यह बचत जरूर हो सकती है। खर्चों पर मिल-जुलकर काबू पाया जा सकता है। यही भविष्य की अनेक समस्याओं का समाधान बनेगी।

7. मनोरंजन—कभी-कभार, महीने में एकाध बार मनोरंजन की इच्छा रहती है। अपनी बचत को अलग से जमा कराकर, शेष महीने भर के खर्चों से कुछ धन बचा लें जिसे पिकनिक, पिक्चर या रेस्टोरेण्ट में बैठकर खाना खाने पर खर्च कर सकते हैं। एक ही ढर्रे पर महीना भर चलने की बजाय, ऐसा करने का लाभ हो सकता है। थोड़ी मौज-मस्ती, थोड़े मनोरंजन से जीवन नीरस नहीं रहता।

कारक, जो बचत को प्रभावित करते हैं

निम्नलिखित कुछ ऐसी बातें हैं, ऐसे सत्य हैं, ऐसे कारक हैं, ऐसे तथ्य हैं जो हमारी बचत को अवश्य ही प्रभावित करते हैं—

- परिवार में अकेला कमाने वाला है, यदि कोई दूसरा भी साथ आ मिलता है। नौकरी लग जाता है। कोई काम करने लगता है तो आय बढ़ जाएगी। बचत भी होगी।
- अकेली गृहिणी नहीं, यदि परिवार का हर सदस्य बचत करने का मन बना ले तो खर्चे काबू में रखे जा सकते हैं। बचत करना सम्भव हो जाएगा।
- बच्चों की देखभाल, फिर स्कूल या कॉलेज भेजना होगा तो बचत नहीं हो सकेगी। जब उनकी पढ़ाई का खर्च कम होता है, तब बचत का अच्छा अवसर होता है।
- जिसे घर सँभालना है। बाजार से सामान लाना है। यदि वह गृहिणी ही अधिक खर्च की आदी होगी तो बचत करना कठिन होगा।
- हमें आडम्बररहित जीने की आदत होगी, रिवाजों को केवल हिसाब से निभाते हुए, सीमित खर्च करेंगे तो बचत कर पाना सम्भव होगा।
- यदि सभी सदस्य सामूहिक रूप से फिजूलखर्ची न करने का निर्णय कर लें, तब बचत कर पाना काफी आसान हो जाएगा। वरना अकेली गृहिणी कुछ नहीं कर सकेगी।

कहाँ रखें बचत का पैसा ?

बचत करना और इसे ठीक स्थान पर रखना या जमा कराना दो अलग-अलग बातें हैं। मगर हैं एक-दूसरे पर पूरी तरह निर्भर। पहले बचत जरूरी। फिर इसे ठीक स्थान तक पहुँचाना भी जरूरी। आपकी कठिनता से की बचत यदि गलत हाथो में पहुँच जाए, गलत कम्पनी में जमा हो जाए, तो इस रकम से हाथ भी धोने पड़ सकते हैं। अतः पूरी जानकारी के साथ बचत का पैसा जमा कराना आना चाहिए।

पुराना वक्त

1. पुराना वक्त था कि धन किसी भी तरीके से घर में, खेत में, गौशाला में, अज्ञात रूप से जमीन में दबा दिया जाता था। गृह-स्वामी की मृत्यु के बाद हो सकता है पत्नी या बेटे को भी इसका ज्ञान न हो तो यह धन दबा रहेगा। उनके काम नहीं आएगा।
2. इस प्रकार रखा या जमीन में दबाया धन देश की उन्नति में भी सहायक नहीं होता था।
3. आज ऐसा नहीं है। जमीन में धन दबाने का समय ढल गया। आज तो इसे बैंक में ही रखा जाता है। आइए जानें कि बचत का पैसा कहाँ रखें।

बचत की योजनाएँ

बैंक–बैंक में पैसा चालू खाता और निश्चित अवधि का खाता खोला जा सकता है। चालू खाते में जब चाहें जमा करा लें, या जब चाहें निकलवा लें। मगर ब्याज कम होता है।

निश्चित अवधि वाले खाते में यह सुविधा नहीं है। मगर इस पर ब्याज अधिक मिलता है। छोटा-बड़ा खर्च आने पर भी इसे न तुड़ाने की इच्छा बनी रहती है।

पोस्ट ऑफिस

1. ऊपर दी दोनों बातें डाकघर के साथ भी वैसी हैं। डाकघर का ब्याज भी आधा प्रतिशत अधिक होता है। सुविधाएँ भी बैंक जैसी होती हैं।
2. पोस्ट ऑफिस में सावधि जमा योजना भी है।
3. पंचवर्षीय आवर्ती जमा योजना भी है।
4. चौथी है डाकघर संचयी सावधि जमा योजना। इन सबकी शर्तें जानकर, जो ठीक लगे उसे अपना सकते हैं।

इनके अतिरिक्त यूनिट्स प्रीमियम इनामी बांड सहकारी संस्थाओं के शेयर जीवन बीमा भविष्य निधि-योजना वृद्धावस्था योजना बहुत-से बचत के माध्यम हैं

कढ़ाई

भारत का गाँव हो या नगर, परिवार समृद्ध हो चाहे निर्धन, शिक्षित हों या अशिक्षित कढ़ाई-सिलाई करना अनिवार्यता मानी जाती है। सीखना बहुत जरूरी है। हर लड़की को यह सीखने का भी शौक होता है, एक जन्मजात शौक। सीना-पिरोना नारी का गहना माना जाता है। परिवार में भले ही आवश्यकता न पड़े, इसका लाभ न उठाया जाए, मगर इसका नियमित या अनियमित प्रशिक्षण लेना जरूरी होता है। यह बड़ी बहन, माँ, मौसी, भाभी, किसी से सीखें या किसी सिलाई-कढ़ाई के स्कूल में, मगर इसका थोड़ा-ज्यादा सीखना आवश्यक समझा जाता है।

कपड़ों का निखार--खाली समय हो, छुट्टियाँ हों, पढ़ाई से मन ऊब चुका हो, परीक्षा (प्रश्न-पत्र) के बीच का समय हो, घर में कोई त्योहार, शादी-विवाह की तैयारियाँ हों, कढ़ाई सीखना तथा इस सीख का उपयोग करना थोड़ा-बहुत जरूर हो जाता है। चाहे शौक से सीखें, या माँ के कहने पर, मगर इसे अवश्य सीखें। इस विद्या से घर के कई कपड़े, कई काम, कई जरूरतें पूरी हो जाती हैं। कपड़ों पर निखार लाया जा सकता है। कपड़ा सुन्दर लगता है। आकर्षक दिखता है। पहनने को मन करता है। यदि कोई आपकी कढ़ाई की तारीफ कर दे, तब तो मन बल्लियों उछलने लगता है।

घर की सजावट--जरूरी नहीं कि सब कुछ बना-बनाया ही लाएँ या खरीदकर लाएँ। घर की सजावट आपके अपने प्रयत्नों से, काम से हो सकती है। घर का वातावरण सुन्दर व अति आकर्षक बनाया जा सकता है। कढ़ाई किसको अच्छी नहीं लगती। छोटों-बड़ों सबको ही।

आर्थिक लाभ--कभी हाथ तंग हो तो भी कढ़ाई कराने का खर्च बचाया जा सकता है। किसी अन्य का काम करके पैसे कमाए जा सकते हैं। किसी बुटीक से सम्पर्क करके उसका काम घर पर लाकर किया जा सकता है। पैसा कमाने का सधन बन सकता है। इसे स्वयं भी बतौर व्यवसाय अपनाकर अपने घर की आर्थिक स्थिति सुधार सकती हैं।

अभ्यास से--किसी को भी शुरू में सारे काम ठीक से नहीं आते। सीखने

भी। दोनों को मिलाकर भी बनाया हुआ। अपनी इच्छानुसार फ्रेम का चुनाव कर सकती हैं।

फ्रेम सदा गोलाकार ही प्रयोग में लाया जाता है। फ्रेम ही तो कपड़े की पकड़ बनाए रखता है। बड़ा टाइट कपड़ा न हो कि फटने लगे। कपड़ा ढीला मत लगाएँ कि इस पर कढ़ाई करनी कठिन हो जाए।

फ्रेम तो कपड़े की पकड़ के लिए होता है। मगर सुई-धागे की मदद से जो डिजाइन बनाना है, उसको पहले ट्रेसिंग पेपर की सहायता से कपड़े पर उतार लें। बल्कि पूरे काम के लिए पूरे डिजाइन उतारकर, ठीक से उनका संयोजन कर, तभी सुई-धागे का काम शुरू करें। ट्रेसिंग, पेपर, कार्बन, पेंसिल भी चाहिए, तभी डिजाइन की नकल कपड़े पर उतरेगी।

5. कढ़ाई का डिब्बा–कढ़ाई के सामान को टोकरी में, कपड़े में, कागज में लपेटकर नहीं रखा जाता। सारे सामान को सँभालकर कढ़ाई के डिब्बे में रखे, ताकि जरूरत पड़ने पर लिया जा सके। कहीं गुम न हो। ढूँढ़ना न पड़े। इसलिए इसे सदा एक डिब्बे में रखा करें। आदत ही बना लें डिब्बे में रखने की। जब काम पूरा हो जाए तो भी अपनी कढ़ाई की चीजों को सँभालकर डिब्बे में रख लें। डिब्बा है, इसलिए सामान इधर-उधर नहीं जा सकता।

6. कढ़ाई के लिए अँगूठी–यह आम अँगूठी की तरह नहीं होती। बल्कि यह गोल तथा चपटी होती है। कढ़ाई का काम करते समय इसे उँगली पर पहना जाता है। इसकी मदद से सुई को ठीक प्रकार से चलाया जा सकता है। यह उँगली में चुभने का बचाव भी करती है। इसकी मदद से कढ़ाई का काम आसान हो जाता है। यह अपने साइज के समान खरीदी जानी चाहिए। अच्छे मैटल की बनी हुई लें ताकि देर तक चले व काम अच्छा हो सके।

आवश्यक बातें

कढ़ाई का काम करने के लिए कुछ आवश्यक बातों की ओर जरूर ध्यान दें। इससे कढ़ाई का काम ठीक होगा, स्पीड से होगा तथा अपना समय बिताते हुए अच्छे परिणाम पा सकेंगी। आइए, ऐसी कुछ बातों को जानें जो कढ़ाई में मददगार हो सकती हैं–

- कढ़ाई करने से पहले वह कपड़ा अच्छी प्रकार देख लें, जिस पर कढ़ाई करने लगी हैं। यह कहीं से कटा, फटा तो नहीं।
- जिस कपड़े पर कढ़ाई करनी हो, उसके अनुसार डिजाइन को भली प्रकार चुनें।
- फूल पत्तियाँ डिजाइन छोटा हो या बडा इसे इत्मीनान के साथ सोचकर

का काम करना, न जाने कहाँ-कहाँ यह प्रयोग में आती है।

कैंची भी सुई की तरह, कई साइज की मिलती है, छोटी, जरा बड़ी और आदि। यह भी अच्छी व घटिया धातु से बनी मिलती है। नुकीली भी मिल ज है। कैंची उतनी बड़ी प्रयोग में लाएँ, जितनी काम के लिए जरूरी हो।

4. कढ़ाई वाला फ्रेम–कढ़ाई का काम सुचारु करने के लिए फ्रेम आत जो इसी काम के लिए बनाई होती है। बिना फ्रेम के कढ़ाई का काम नहीं वि जा सकता। कढ़ाई के समय कपड़ा सीधा रहे। खिंचा रहे। सुई ठीक प्रकार से सके। डिजाइन ठीक प्रकार से उतारा जा सके। इसके लिए कढ़ाई का फ्रेम 3 आवश्यक होता है।

फ्रेम भी कई प्रकार का होता है छोटा मँझला और बड़ा अपने नमूने अनुसार इसका चुनाव हो सकता है फ्रेम लकडी का भी हो सकता है लोहे

भी। दोनों को मिलाकर भी बनाया हुआ। अपनी इच्छानुसार फ्रेम का चुनाव कर सकती हैं।

फ्रेम सदा गोलाकार ही प्रयोग में लाया जाता है। फ्रेम ही तो कपड़े की पकड़ बनाए रखता है। बड़ा टाइट कपड़ा न हो कि फटने लगे। कपड़ा ढीला मत लगाएँ कि इस पर कढ़ाई करनी कठिन हो जाए।

फ्रेम तो कपड़े की पकड़ के लिए होता है। मगर सुई-धागे की मदद से जो डिजाइन बनाना है, उसको पहले ट्रेसिंग पेपर की सहायता से कपड़े पर उतार लें। बल्कि पूरे काम के लिए पूरे डिजाइन उतारकर, ठीक से उनका संयोजन कर, तभी सुई-धागे का काम शुरू करें। ट्रेसिंग, पेपर, कार्बन, पेंसिल भी चाहिए, तभी डिजाइन की नकल कपड़े पर उतरेगी।

5. कढ़ाई का डिब्बा—कढ़ाई के सामान को टोकरी में, कपड़े में, कागज में लपेटकर नहीं रखा जाता। सारे सामान को सँभालकर कढ़ाई के डिब्बे में रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर लिया जा सके। कहीं गुम न हो। ढूँढ़ना न पड़े। इसलिए इसे सदा एक डिब्बे में रखा करें। आदत ही बना लें डिब्बे में रखने की। जब काम पूरा हो जाए तो भी अपनी कढ़ाई की चीजों को सँभालकर डिब्बे में रख लें। डिब्बा है, इसलिए सामान इधर-उधर नहीं जा सकता।

6. कढ़ाई के लिए अँगूठी—यह आम अँगूठी की तरह नहीं होती। बल्कि यह गोल तथा चपटी होती है। कढ़ाई का काम करते समय इसे उँगली पर पहना जाता है। इसकी मदद से सुई को ठीक प्रकार से चलाया जा सकता है। यह उँगली में चुभने का बचाव भी करती है। इसकी मदद से कढ़ाई का काम आसान हो जाता है। यह अपने साइज के समान खरीदी जानी चाहिए। अच्छे मैटल की बनी हुई लें ताकि देर तक चले व काम अच्छा हो सके।

आवश्यक बातें

कढ़ाई का काम करने के लिए कुछ आवश्यक बातों की ओर जरूर ध्यान दे। इससे कढ़ाई का काम ठीक होगा, स्पीड से होगा तथा अपना समय बिताते हुए अच्छे परिणाम पा सकेंगी। आइए, ऐसी कुछ बातों को जानें जो कढ़ाई में मददगार हो सकती हैं—

- ❑ कढ़ाई करने से पहले यह कपड़ा अच्छी प्रकार देख लें, जिस पर कढाई करने लगी हैं। यह कहीं से कटा, फटा तो नहीं।
- ❑ जिस कपड़े पर कढ़ाई करनी हो, उसके अनुसार डिजाइन को भली प्रकार चुनें
- ❑ फूल पत्तियाँ डिजाइन छोटा हो या बडा इसे इत्मीनान के साथ सोचकर

चुनें बाद में पछताना न पड़े

- ❑ जो भी डिजाइन पसन्द आए, उसे कपड़े पर नाप-तौलकर, पूरी तरह ट्रेस लें। फिर उस कपड़े को देखें। यदि कोई फर्क नजर आए तो इसे कढाई शुरू करने से पहले ठीक कर लें। अपनी तसल्ली करके कढ़ाई का काम शुरू करें।
- ❑ डिजाइन की ट्रेसिंग बारीक तथा स्पष्ट हो, साफ हो। इसी पर कढ़ाई का दारोमदार निर्भर करता है।
- ❑ धागों का रंग डिजाइन तथा कपड़े के धरातल को ध्यान में रखकर ही चुनें। जँचने वाला काम करें। नमूना बिगड़ न जाए। कपड़े का आकर्षण पहले से ज्यादा बने।
- ❑ कच्चे धागों का प्रयोग न करें, नहीं तो कपड़े की आयु से पहले कढाई के धागे टूटकर निकलने लग जाएँगे।
- ❑ जब भी कढ़ाई करने बैठें, इतना लम्बा धागा न लें कि इसे चलाना ही कठिन हो जाए तथा इसमें बार-बार गाँठें भी पड़ती रहें। अपनी बाजू की लम्बाई को देखते हुए, कढ़ाई करते हुए, एक बार अनुमान लगा लें कि आप अधिक-से-अधिक कितना लम्बा धागा लिया करें। यह डेढ़ फुट से दो फुट के बीच सुविधाजनक रहता है।
- ❑ जब भी धागा काटना हो, इसे हाथ से या दाँतों से न तोड़ें। सदा कैंची का प्रयोग करने की आदत डालें। नहीं तो धागा खिंचेगा। रेशे छोटे-बड़े होंगे। कपड़ा भी खिंचेगा। सारा डिजाइन बिगड़ जाएगा।
- ❑ कढ़ाई का धागा, विशेषज्ञ कहते हैं, सदा बखिये से शुरू किया जाना चाहिए। इससे यह पक्का बना रहता है। उधड़ने की नौबत नहीं आती।
- ❑ बखिए से शुरू करें तो गाँठ लगाने की जरूरत भी नहीं होती।
- ❑ डिजाइन कपड़े पर ऐसी जगह बनाएँ, जो प्रयोग के समय छिप न जाए। नजर आता रहे। मेजपोश के बीच में नहीं, किनारों की ओर, चारों ओर से बॉर्डर की ओर अधिक ध्यान दें। एकाध फूल बीच में भी डाला जा सकता है। आदि।
- ❑ कढ़ाई की सबसे बड़ी विशेषता यह होती है कि टाँके सदा बराबर के हों। नपे-तुले हों। छोटे-बड़े नहीं। वरना सारे डिजाइन का भट्ठा बैठ जाएगा।
- ❑ मान लो पूरा कपड़ा कढ़ाई से तैयार हो गया। अब कपड़े को सीधा करना है। कभी भी कपड़े के सीधी तरफ प्रेस न करें। जिधर डिजाइन निकाला है, उसके दूसरी ओर। तब आपका डिजाइन बेकार नहीं जाएगा।

कढ़ाई में प्रयोग होने वाले टाँके

कपड़ों की कढ़ाई करते समय अक्सर निम्नलिखित प्रकार के 'नौ' टाँकों क प्रयोग में लाया जाता है।

1. डंडी टाँका
2. हैरिंग बोन टाँका
3. भरवाँ टाँका
4. उल्टी बखिया टाँका
5. काज टाँका
6. कम्बल टाँका
7. फ्रेंच नॉट टाँका
8. बुलियन टाँका
9. लेजी डेजी टाँका।

यह सदा याद रहे कि

1. बिना कढ़ाई के कपड़े की शो नहीं निकलती। कढ़ाई हो जाने से कपड़े का गेटअप आकर्षक बन जाता है।
2. जिस स्थान पर, जिस वस्तु पर, जिस चीज पर कढ़ाई किया हुआ कपड़ा बिछाया जाता है, उसका आकर्षण भी बढ़ जाता है।
3. केवल पहनने के वस्त्र ही नहीं, घर में ऐसी अनेक चीजें होती हैं जिनके लिए कढ़ाई की जाती है, जैसे मेजपोश, पर्दे, गद्दी, सोफा कवर, टेलीफोन कवर, ट्रे कवर आदि।
4. कढ़ाई करना सीखने से आता है। अभ्यास करने से इसमें निखार आता है। यह एक कला है।
5. कढ़ाई सीख ली हो तो अभ्यास करना या फिर घर की शोभा बढ़ाना जारी रखें।
6. कढ़ाई का सामान सँभालकर सदा एक डिब्बे में रखें।
7. कार्बन की मदद से, या ट्रेसर से, जैसे भी आदत हो डिजाइन सदा सफाई से उतारें, तभी इस पर कढ़ाई सुन्दर निकल सकेगी।

सिलाई तथा कपड़े का चुनाव

कढ़ाई और सिलाई, दोनों सगी बहनें हैं। एक के बिना दूसरी की शान नहीं बनती। आकर्षण नहीं बढ़ता। सिलाई बड़ी बहन है तो कढ़ाई छोटी।

वस्त्र शरीर को ढँकने के काम आते हैं। सिलाई वस्त्र को पहनने के योग्य बना देती है। अच्छी सिलाई कपड़े में भी जान डाल देती है। पहनने वाले का व्यक्तित्व निखर उठता है। और यदि सिलाई के साथ कढ़ाई भी हो जाए तो सोने पर सुहागा होगा। कपड़े की अच्छी सिलाई वाले कपड़े की शान कई गुणा बढ़ जाएगी।

ऋतु के अनुसार—वस्त्रों से तन ढका जाता है। अपने में आत्मविश्वास जगाने के लिए अच्छे वस्त्र, अच्छे सिले गए वस्त्र पहनें। इनको ऋतु के अनुसार ही पहनना चाहिए। सर्दी के मौसम में मोटे, गरम, बदन को ठण्डक से बचाने वाले। गर्मी के मौसम में पतले या खद्दर के। कपड़ा भारी न लगे। आरामदेह हो। गर्मी न लगने दे। पसीना आए तो इसे सोख लें। बरसात के मौसम में, दोनों से भिन्न संश्लिष्ट धागे से बना।

रंग-रूप—जब भी कपड़ा खरीदें, इसे सिलवाएँ या सिला-सिलाया, रेडीमेड गारमेण्ट से लें, ध्यान रहे कि यह आपके कद, आपके व्यक्तित्व, आपकी ऊँचाई और मोटाई, सबमें बढ़ोत्तरी करे। व्यक्तित्व को कम कर देने वाले कपड़े का कभी चुनाव न करें। रंग गोरा है या साँवला। चेहरा गोल है या लम्बा। बाल छोटे हैं या बड़े। गर्दन ऊँची है या कन्धों के साथ जुड़ी हुई। आप क्या काम करती हैं। कामकाजी हैं या घर में रहती हैं। इन सब बातों को ध्यान में रखकर ही कपड़े का चुनाव करें। जो शरीर पर जँचे। कामकाज के अनुसार अच्छा लगे, उसे ही चुनें। उसे ही खरीदें। उसे ही सिलवाएँ। केवल तन ढँक लेना ही काफी नहीं होता।

यदि त्वचा गेहुँए रंग की है तो चटक वाले रंग, नीले तथा काले रंग अच्छे लगते हैं। लाल रंग हो या काला, यह शरीर की बनावट को उभारता तथा निखारता है।

कैसे कपड़े हों—यदि रंग गोरा है तो कपडे मत पहनें ऐसे में हल्के रंगों वाले कपड़े ज्यादा जँचेंगे यदि हल्के रग का कपडा चुना जाए तो यह मोटापे

को छिपा लेता है। नील, आसमानी, गुलाबी हल्के रंग हो तो मोटाई कम नजर आती है।

यदि किशोरावस्था में हैं तो अपनी त्वचा के अनुसार रंग का निर्णय लें। गोरा, साँवला, काला, गेहुँआ, जो भी रंग हो उसी के अनुसार कपड़े के रंग को चुने।

बच्चों को सदा गहरे रंग, शोख रंग के कपड़े पहनाएँ। इसे बच्चे और भी ज्यादा प्यारे लगेंगे। देखने वाले का मन करेगा कि उसे रोककर बात करे। बच्चे में भी आत्मविश्वास आएगा। उसका हौसला बढ़ेगा।

बड़ी उम्र के लोगों को हल्के रंग के कपड़े पहनने चाहिए। इससे उनकी आयु असली आयु से कम लगेगी। व्यक्तित्व में निखार की जगह बिगाड़ आ जाता है यदि बड़ी आयु के पुरुष-नारी शोख रंग के कपड़े पहनें। पुरुषों के लिए ब्राउन, आसमानी, बादामी, हल्का नीला अच्छे रंग हैं तथा उन्हें पसन्द आते हैं। स्त्रियों को हरा, नीला, लाल, सभी शोख रंग अच्छे लगते हैं। इसी प्रकार कपड़े का चुनाव कर, सिलाने चाहिए।

एक बात और···गर्मी में हल्के, फीके रंग के कपड़े पहनने से गर्मी कम लगती है। ठण्डक महसूस होती है। सर्दी की ऋतु में गहरे रंग के कपड़े पहनने से सर्दी कम लगती है। आँखों को भी अच्छा लगता है।

देखा-देखी कभी नहीं। सदा अपने शरीर और रंग का ध्यान करके ही कपड़े चुनें तथा उन्हें अपनी आयु के अनुरूप सिलाएँ। निक्कर-टी-शर्ट किस आयु मे ठीक लगती है तो कुर्ता-पाजामा किसको। बड़ों को कैसे तो छोटों को कैसे डिजाइन के कपड़े सिलवाने चाहिए, इस बात का ध्यान रखकर सिलाई करवाएँ।

कपड़े का डिजाइन

शरीर के नाप-तौल, रंग-रूप, आयु का ध्यान रखकर ही सिलवाई करवाएँ। डिजाइन इन सब बातों पर निर्भर करता है। बड़ों वाले डिजाइन बच्चों को पसन्द नहीं तो बच्चों वाले बड़ों को नहीं पहनने चाहिए। अपनी शक्ल-सूरत पर जँचने वाले कपड़े ही ठीक रहते हैं।

यदि कद छोटा हो तो कपड़ा ऐसा चुनें जिस पर खड़ी रेखाएँ, पट्टियाँ हों तथा कमीज-सलवार दोनों एक ही रंग के हों। लम्बे कद वालों को टेढ़ी/आड़ी रेखाओ वाले कपड़े का चयन करना चाहिए। इन आड़ी रेखाओं वाले कपड़े पहनने से थोड़ी लम्बाई ज्यादा तो नजर आएगी ही, चौड़ाई भी कम लगेगी। शरीर को देखकर ही चुनाव करें तथा सिलवाएँ।

छोटे कद वाली महिलाओं को वक्र रेखाओं वाला, लम्बबद्ध कपड़ा चुनना

चाहिए। इससे कद पहले से ठीक नजर आएगा। यदि डिजाइन अधिक चपटे हों तो पहनने वाले की चौड़ाई पहले से अधिक नजर आएगी। जो बहुत पतली होती है, वे ऐसा कपड़ा चुन लें। यदि डिजाइन पतले हों तो लम्बाई ज्यादा नजर आती है।

कुछ महिलाओं का शरीर बहुत दुबला-पतला होता है। वे भरवाँ शरीर वाली दिखना चाहती हैं। वे बड़े फूल वाले वस्त्र चुनें। ऐसे सिलाएँ जो महिलाएँ मोटी हैं मगर दिखना पतली चाहती हैं तो वे छोटे-छोटे प्रिण्ट वाले कपड़े पहनें। उनकी अभिलाषा पूरी होगी।

वस्त्रों की सुन्दरता और सिलाई

यह मानना पड़ेगा कि किसी भी वस्त्र की सुन्दरता उसकी सिलाई पर निर्भर करती है। सस्ता कपड़ा यदि बढ़िया ढंग से सिला है तो इसमें जान डाल देगा।

गेटअप बढ़ जाएगा। पहनने वाले को प्रसन्नता होगी। यदि कपड़ा महँगा तो हो मगर सीने वाला ठीक नहीं। सिलाई अच्छी नहीं तो महँगे कपड़े का भी सत्यानाश हो जाएगा। पहनने वाले को कोई खुशी नहीं होगी। दर्जी को चाहिए कि नाप ठीक प्रकार से ले। तभी कपड़ा पूरे साइज का सिलेगा।

व्यक्ति की आयु, रंग-रूप, पसन्द, शौक, कार्यक्षेत्र सबका ध्यान रखकर ही कपड़ा सिलवाना चाहिए।

सिलाई-किट का सामान

लड़कियों को सिलाई सीखते समय या बाद में भी सिलाई किट की उपयोगिता समझते हुए, किट को ठीक-ठाक रखना चाहिए।

सिलाई किट के मुख्य अंग

(1) धागा, (2) सुई—इसमें सिलाई मशीन की सुई तथा हाथ से सिलाई करने वाली, दोनों सुई होनी चाहिए। (3) इंचीटेप, (4) बड़ी कैंची, (5) छोटी कैंची, (6) मिल्टन चाक, (7) आलपिन, (8) अंगुस्ताना, (9) स्क्वायर, (10) मिल्टन-क्लाथ, (11) मेज या पटरा, (12) प्रेस, (13) ट्रेसिंग व्हील, (14) फैशन बुक आदि।

सिलाई सीखने के लाभ

लड़कियाँ, महिलाएँ सिलाई सीखकर, घर में ही सिलाई करने लग जाएँ तो उन्हें निम्नलिखित लाभ होंगे—

(1) समय की बचत, (2) समय पर वस्त्र तैयार, (3) धन की बचत, (4) कपड़े की बचत, (5) बचे कपड़े का सदुपयोग, (6) मन-पसन्द वस्त्र बनाना, (7) मजबूत सिलाई, (8) आत्म-सन्तुष्टि, (9) घर की शोभा, (10) पुराने कपड़ों का उपयोग, (11) समय का सदुपयोग, (12) कमाई का साधन।

इतने सारे लाभ होने पर तो महिलाओं को घर पर ही कपड़ा सीना चाहिए।

नाप पहले लें, कपड़ा बाद में खरीदें

जो कपड़ा खरीदना है, उसकी सिलाई भी होनी है। जिसके लिए कपड़ा खरीदा जाए, उसका पहले नाप लें, फिर कपड़ा खरीदें। उतना ही खरीदें, जितना जरूरी हो। महँगाई है। फालतू खरीदा कपड़ा किसी काम नहीं आएगा। अतः उतना खरीदें जितना चाहिए। कुछ कपड़े बहुत महँगे होते हैं। यदि उनमें से कुछ 10-15 से भी कम लेकर काम चलता हो तो वैसा करें। पैसे की बचत होगी और कपड़ा बचेगा नहीं। सिरदर्दी भी कम होगी।

कपडा कितना खरीदा जाए इसके लिए निम्न बाते ध्यान मे रखे

1. वस्त्र का नाम
2. वस्त्र का डिजाइन
3. कपड़े की चौड़ाई
4. कपड़ा सिकुड़ने वाला है या नहीं।

नाप लेने की आवश्यकता

नाप लेना तो जरूरी है ही, तभी तो पूरा-पूरा कपड़ा खरीदेंगे। मितव्ययता से बचेंगे। नाप लेने की दो विधियाँ—(1) डाइरेक्ट विधि, (2) चेस्ट विधि।

नाप लेने के नियम

1. व्यक्ति की पसन्द को ध्यान में रखना। ढीले पसन्द या टाइट।
2. नाप देते समय वह समतल भूमि पर खड़ा हो।
3. नाप लेने वाला सदा देने वाले के दाहिनी तरफ खड़ा हो।
4. इंचीटेप पूरा हो। कटा न हो। ठीक से पढ़ा जा सके।
5. सदा इंचीटेप के सिरे को बायें हाथ से पकड़ें। दायें हाथ से नाप लें।
6. नाप भी लें, याद न रखकर, साथ-साथ नोट करते जाएँ।
7. शरीर के उभारों को ध्यान में रखेंगे तभी वस्त्र की फिटिंग ठीक आएगी।

विभिन्न अंगों का नाप लेना

इसे दो भागों में बाँट लें—

1. धड़ के अंगों का नाप—(क) लम्बाई, (ख) चेस्ट का नाप, (ग) गले का नाप, (घ) कमर का नाप, (ङ) पुट का नाप, (च) बाडी का नाप, (छ) आस्तीन का नाप।

2. धड़ के निचले अंगों का नाम—(क) लम्बाई, (ख) कमर का नाप, (ग) सीट का नाप, (घ) मियानी का नाप, (ङ) मोहरी।

यदि नाप ठीक प्रकार से लिये होंगे तथा इन्हें कागज पर लिखने में कोई गलती नहीं की होगी, तो कपड़े की फिटिंग ठीक आएगी। पहनने वाले को जँच जाएगा। इससे सीने तथा पहनने वाले, दोनों को सन्तुष्टि होगी।

●●●